

LES JEUNES VONT PLUS MAL QU'AVANT...

VRAI, MAIS

Le silence qui précède la réponse des experts en dit long: difficile de trancher. Pour Romaine Schnyder, «la majorité de la jeunesse se porte bien, mais un tiers avoue subir un niveau élevé de stress, de troubles psychiques, voire des pensées suicidaires. Ce chiffre est en légère hausse. Dans les précédents recensements, il atteignait 25%.» Pour appuyer son propos, la cheffe du Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent (CDTEA) s'appuie sur l'étude HBSC, menée depuis vingt ans, et sur celle publiée en 2024 par Pro Juventute.

Les inquiétudes touchent l'avenir, le climat, le travail. «La pression des réseaux sociaux, où les jeunes se comparent sans cesse à des modèles, reste un thème récurrent.» Au CDTEA, la hausse de 19% des consultations depuis le covid confirme ces tendances.

Même constat du côté de ciao.ch, plateforme de soutien en ligne. «La pandémie a eu un impact certain sur la santé mentale des jeunes», relève sa responsable Corina Gogalniceanu. «Ceux qui étaient déjà vulnérables – psychologiquement, socialement ou familialement – ont été les plus touchés. Le confinement et l'isolement ont accentué leur détresse.» Elle cite la génération des 16-20 ans, frappée de plein fouet à une étape cruciale de socialisation, d'identification et de recherche d'autonomie. La fréquentation du site parle de lui-même: en 2018, 214 demandes provenaient du Valais, contre 389 en 2023. En 2024, la sexualité arrive en tête des thèmes abordés (45%), suivie des relations et de l'estime de soi (28%). La santé mentale, introduite il y a deux ans, représente 10% des requêtes, mais si l'on additionne toutes les sections, un quart des demandes y sont liées.

Pour autant, les deux expertes insistent: les jeunes ne vont pas forcément plus mal, mais ils sont davantage écoutés, considérés et visibilisés. «Il reste un manque de compréhension de la part des adultes, et certains tabous persistent, mais les choses bougent», assure Corina Gogalniceanu.

Romaine Schnyder cite en exemple le changement de législation de 2022, qui permet aux psychologues spécialisés en psychothérapie de facturer à l'assurance maladie. «Cela a facilité l'installation de professionnels dans le canton. Les listes d'attente ont diminué.» Des projets mis en place par les politiques ont aussi aidé, comme CAP'Ado, programme cantonal qui accompagne des jeunes fragilisés pour leur permettre de construire des projets réalistes et valorisants.



“La pandémie a eu un impact certain sur la santé mentale des jeunes. Ceux qui étaient déjà vulnérables ont été les plus touchés.”

CORINA GOGALNICEANU
RESPONSABLE DU SITE CIAO.CH

Ce que vit vraiment notre jeunesse

SANTÉ MENTALE Stress, isolement, mal-être... mais aussi sport, engagement et paroles libérées: les jeunes valaisans vivent une période contrastée, parfois loin des clichés alarmistes.

PAR JUSTIN GRETT / ILLUSTRATION PASCAL CLAIVAZ

→ «Depuis le covid, les jeunes ne vont pas bien.»
«Mentalement, ils sont en PLS.» «Ils ne sortent plus.» «Les échecs scolaires ont explosé.» Autant de phrases qu'on entend volontiers au détour d'un café, assénées comme des évidences. Mais qu'en est-il réellement? Les jeunes vont-ils vraiment plus mal qu'avant ou sont-ils simplement davantage écoutés? Tentative de réponse avec des spécialistes qui les côtoient au quotidien.

Partenariat éditorial

Ces contenus ont été conçus avec le soutien du

groupe **mutuel**

réalisé en totale indépendance par la rédaction, selon notre charte sur les partenariats éditoriaux.

LES JEUNES SONT DAVANTAGE EN ÉCHEC SCOLAIRE...

Contrairement aux idées reçues, les chiffres ne montrent pas d'explosion des échecs. «Il n'y a pas de monitoring spécifique, mais aucune alerte majeure», souligne Jean-Philippe Lonfat, chef du Service de l'enseignement (SE). Les difficultés, en revanche, se sont diversifiées: harcèlement, décrochage, phobie scolaire, absentéisme. «Avec la scolarisation des «bébés covid», on voit aussi des cas de retard de motricité fine ou de mutisme sélectif.»

La pandémie, période hors norme, reste un facteur central. «Elle a influencé la santé mentale des élèves», confirme Tamara Tenud, responsable de l'unité de santé scolaire à Promotion santé Valais. Pour faire face, le canton a ouvert en 2022 à Martigny un centre médico-

FAUX, MAIS



“Nous sommes passés de 100 situations lors du lancement en 2022 à plus de 300 aujourd'hui”

EVELINE ZIEHLI
RESPONSABLE DU CENTRE MÉDICO-PÉDAGO-THÉRAPEUTIQUE DE JOUR

pédago-thérapeutique de jour (CMPTJ). «Nous sommes passés de 100 situations lors du lancement à plus de 300 aujourd'hui», expose sa responsable Eveline Ziehli. Le centre accueille 24 jeunes par an souffrant de refus scolaire anxieux, tout en formant et conseillant enseignants et directions.

Preuve que les réseaux internes aux écoles s'élargissent, grâce à une multiplication des mesures: enseignants ressources, heures dédiées au vivre-ensemble, formations continues, programmes psychoéducatifs, infirmière psychiatrique au secondaire II... «Ces mesures, prises depuis quatre à cinq ans, accompagnent un système de médiation qui fait ses preuves depuis quarante ans. Leur but commun est de déceler rapidement les situations problématiques», insiste Jean-Philippe Lonfat.

Mais l'école n'est qu'un révélateur. «Les contextes familiaux ont changé. De plus en plus souvent, les deux parents travaillent. Les moments de partage se raréfient. Les violences domestiques augmentent, l'écoanxiété et les écrans aggravent le reste», analyse Tamara Tenud. «L'école n'est que la partie visible de l'iceberg», image Eveline Ziehli, qui préfère parler de refus scolaire anxieux plutôt que de phobie. «Les élèves ne craignent pas forcément l'institution, mais n'arrivent plus à gérer la pression.» «On peut même dire que l'école reste le dernier endroit stable et sécurisé de notre société», ajoute Jean-Philippe Lonfat. L'enjeu: permettre une réintégration rapide, «mais sans diminuer le niveau d'exigence».



“Quand on fait confiance aux jeunes et qu'on les encadre, ils répondent présents.”

LAURENT MONNET
RESPONSABLE JUNIOR DU FC MONTHÉY

LES JEUNES NE SORTENT PLUS DANS LES BARS...

FAUX

«On a perdu la génération des 16-20 ans durant la pandémie», affirmait dans nos colonnes Olivier Muff, patron du Sunset à Martigny, en février. Un constat que nuancent ses collègues. Bogale Zena Markos, gérant du Boulevard à Sion, détaille: «Si cette génération covid sort boire un verre, ce n'est pas chez moi. Mais j'ai beaucoup de clients aujourd'hui âgés de 16 à 20 ans.»

Idem à l'Urban bar de Monthey. «Les 25-30 ans ont pris l'habitude des soirées à domicile, mais les plus jeunes compensent: ils ont besoin de se retrouver, surtout quand ils vivent chez leurs parents ou dans de petits appartements», analyse Théo Estre. A la Matriochka à Sion, Daniel Silva observe une baisse: «Quand les jeunes remplissaient vingt bistrot, ils n'en remplissent plus que sept aujourd'hui.» Même si son établissement en fait partie, il distingue un changement d'attitude: «Moins de grandes tablées, moins de pichets, plus de discrétion.»

Et mentalement, comment vont les clients? Selon nos observateurs avisés, deux publics coexistent. Le week-end, envie de décompresser «sans trop se prendre la tête». La semaine, place aux confidences. «Je sens une inquiétude pour l'avenir, des interrogations identitaires, notamment sur le genre», note Théo Estre.



“Quand les jeunes remplissaient vingt bistrot, ils n'en remplissent plus que sept aujourd'hui.”

DANIEL SILVA
PATRON

LES JEUNES NE FONT PLUS DE SPORT D'ÉQUIPE...

FAUX

Le constat est unanime dans les clubs valaisans: les effectifs sont revenus à ceux de 2019, quand ils n'ont pas augmenté. «Nous avons recensé 4220 gymnastes en 2024, contre 4176 avant covid», se réjouit Pauline Bovier, vice-présidente de Gym Valais-Wallis. «Les compétitions attirent car, même individuelles, elles reposent sur une préparation collective. Et notre sport reste accessible, sans licence obligatoire hors élite.»

Même tendance au HC Sierre: les juniors sont passés de 73 en 2018 à 84 aujourd'hui. «Les bons résultats de la première équipe et le projet de patinoire renforcent l'attractivité», explique Mario Rossi.

Le FC Monthey, lui, affiche l'un des plus gros contingents du canton avec 550 juniors et 24 équipes, dont 5 féminines. «Quand on fait confiance aux jeunes et qu'on les encadre, ils répondent présents», affirme Laurent Monnet. Le responsable junior du club chablaisien se félicite qu'une «quinzaine de joueurs proches de la vingtaine s'investit même pour entraîner les plus petits». Au basket, la situation est plus contrastée. Si les licenciés ne baissent pas, «les jeunes abandonnent plus facilement qu'avant», constate Paolo Povia, responsable technique à l'association cantonale.