

La santé mentale des jeunes au cours de la crise sanitaire

La crise sanitaire actuelle a un impact psychologique fort sur les populations. Si cette crise montre sa dimension collective au 1^{er} plan, chacun peut en ressentir les effets à un niveau individuel, et ses conséquences sur la santé mentale peuvent différer selon l'âge, le genre, l'insertion socio-professionnelle.

La situation des « jeunes » retient notre attention, car ils sont dans un temps crucial de leur construction identitaire, de leurs relations, le regard tourné vers l'avenir, dans ce temps de crise où les liens sociaux ont profondément muté et où l'avenir se dessine avec des interrogations.

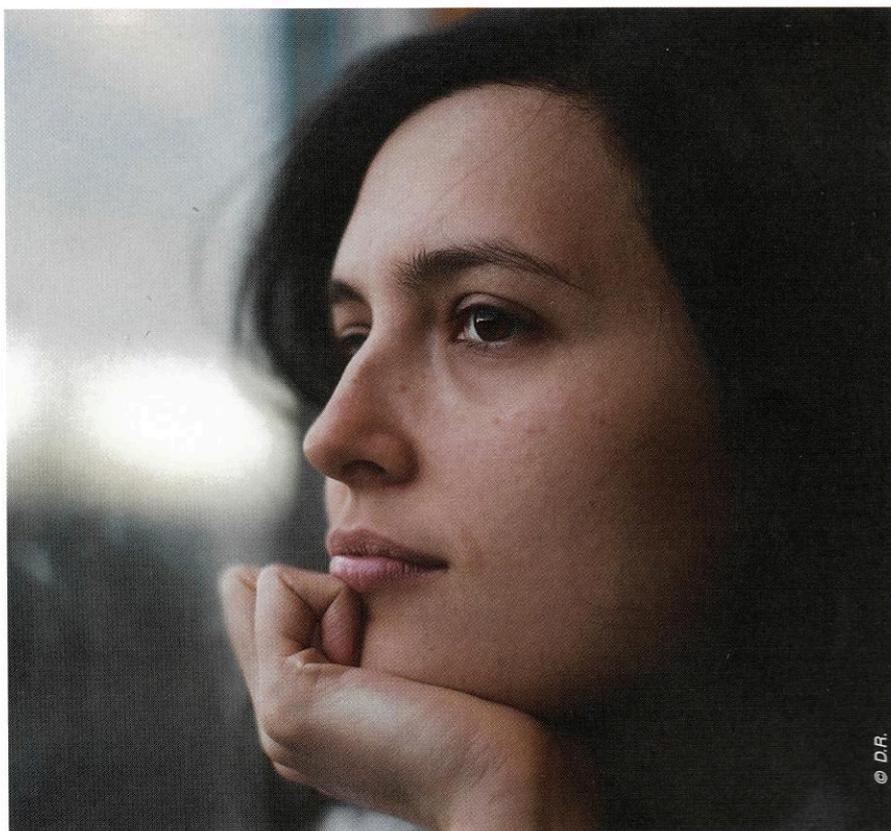
En avril 2020, une large enquête menée par le Centre National de Ressources et de Résilience (www.cn2r.fr) auprès de 69.000 étudiants en France, 20 ans en moyenne, a précisé l'impact psychologique de cette crise sanitaire : des symptômes anxieux importants chez

27% d'entre eux (contre 9% hors contexte de pandémie) et la présence d'idées noires chez 11% (contre 8% auparavant).

Les difficultés des étudiants impliquent souvent des soucis pour les études, les finances et des difficultés psychologiques, voire psychiatriques, des problèmes d'anxiété, de dépression, de troubles du sommeil le plus souvent. Tout ceci est exacerbé par la crise, en particulier pour les étudiants éloignés de leurs proches, ou vivant en petits logements, ou ayant subi une perte de revenus. Les répercussions psychiques de cette crise sanitaire sont susceptibles

de se prolonger ou de se faire en plusieurs vagues, elles aussi, selon le temps psychique propre à chacun.

Même en période de couvre-feu ou de confinement, il est important que les jeunes puissent maintenir des liens, par téléphone ou visioconférence, avec leurs proches, et préserver une activité physique, chez soi ou à l'extérieur. Favoriser l'entraide entre eux, entre les différents acteurs de la société (enseignants, institutions, associations, etc.) et entre les différentes générations est essentiel pour un mieux-être et ne pas différer le recours à l'aide psychologique en cas de besoin.



© D.R.

Il existe une offre de soins psychologiques dédiée aux jeunes, notamment avec les services de santé universitaires comme le CAMUS à Strasbourg, et la Maison des Adolescents. Les Centres Médico-Psychologiques sont aussi des lieux de consultation privilégiés. La création annoncée d'un « chèque psy » permettra bientôt de faciliter l'accès des jeunes à un psychologue libéral.

Dr A. Mengin, Psychiatre, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg (HUS), Centre Régional du Psychotraumatisme Grand Est et Dr M. Riegert, Psychiatre, HUS, CAMUS.

CAMUS FSEF. Centre d'Accueil Médico-Psychologique Universitaire de Strasbourg : camus@unistra.fr

Fil santé jeunes. Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h (0 800 235 236) – filsantejeunes.com