

Santé mentale.

Parcoursup, peur de l'échec, écologie... Comment décrypter le mal-être des jeunes ?

Il n'est pas simple d'être jeune en 2024. Entre les cours et le contexte national et international, bon nombre de lycéens et étudiants sont en souffrance vis-à-vis de leur santé mentale. A L'Aigle, on fait aussi état de ce malaise.

La tentative de suicide, le 19 janvier dernier, d'une élève de Terminale au sein même de son lycée dans l'Orne, ne fait que mettre un peu plus en lumière le mal-être des jeunes.

Les troubles psychiques, anxieux ou encore dépressifs s'invitent de plus en plus tôt, dans la vie des adolescents et des jeunes adultes français. A L'Aigle aussi, on fait état de ce malaise.

Un problème constant

La pandémie a marqué un tournant et n'a fait qu'accélérer la dégradation de l'état de santé mentale des plus jeunes. « **Les confinements à répétition et le port du masque n'ont pas aidé. Ça a grandement favorisé leur isolement** », assure Carine Bastien, ambassadrice de la santé mentale.

Arrivée en poste en pleine pandémie, en 2021, l'infirmière scolaire du lycée Napoléon à L'Aigle remarque aussi cette détérioration. En trois années, elle n'a pas vraiment ressenti d'amélioration. « **Je dirais que le problème est constant. A peu près une fois par semaine, j'oriente un élève vers un accompagnement psychologique** », indique alors Emmanuelle Preux. Les maisons des adolescents ou le Centre médico-psychologique (CMP) prennent alors le relais, selon la gravité de la situation.

Filles comme garçons, élèves comme étudiants, mineurs comme majeurs... Ce mal-être touche tous les profils de jeunes, de tous les milieux et classes sociales.

« **On détecte un besoin qu'un élève n'a pas forcément identifié ou bien il arrive aussi que l'élève vienne de lui-même demander de l'aide. C'est variable** », ajoute alors l'infirmière scolaire du lycée Napoléon.

« C'est un poids sur nos épaules »

Dès le collège, la pression du résultat s'accroît pour les élèves. Au lycée et lors des études supérieures, elle atteint même son paroxysme. « **Je n'ai pas envie de décevoir ma famille** », nous explique une jeune devant les barrières de son établissement scolaire.

Les cours, les contrôles, la peur de l'échec ou encore le baccalauréat constituent, pour la plupart des lycéens, une source importante de stress. « **C'est une accumulation de plein de choses en fait** », explique Théo*. « **En plus là, Parcoursup (plateforme sur laquelle les élèves de Terminale formulent leurs vœux de poursuite d'études, Ndlr.) vient d'ouvrir, ça met beaucoup de pression** », rétorque son camarade Hugo*, 18 ans.

Pour bon nombre d'entre eux, Parcoursup s'apparente à un choix difficile à faire et qui sera décisif pour le restant de leur vie. « **On nous en parle depuis notre entrée au lycée. On ne sait pas toujours quoi faire. C'est un poids sur nos épaules, surtout qu'il y a des dates à respecter** », témoigne Mélissa*.

Dans certains cas malheureusement, la pression des critiques et du jugement vient se rajouter. On parle aussi de plus en plus de harcèlement scolaire.

Un avenir et un monde incertain

L'environnement dans lequel on évolue ne vient pas en soutien à la santé mentale des jeunes. Covid-19, guerre en Ukraine, à Israël, inflation... Les titres qui font la Une des journaux sont quelque peu anxiogènes et peuvent paraître pesants pour les jeunes. Tout cela les dépasse. « **On parle aussi de plus en plus d'éco-anxiété, qui se traduit par un sentiment d'angoisse vis-à-vis du changement climatique. Il y a une certaine incertitude sur le futur dans lequel ils vivront** », raconte Carine Bastien, ambassadrice de la santé mentale.

Alors, comme au sujet de l'orientation, les jeunes paraissent être dans le flou.

Une parole de plus en plus libérée

L'inquiétude est toutefois à relativiser, car si le nombre de suivis psychologiques augmente chez les jeunes, la parole tend aussi à se libérer. « **On parle de plus en plus de santé mentale. Les jeunes d'aujourd'hui sont courageux** », note positivement Carine Bastien.

Les élèves, entre eux, n'évoquent pas forcément leurs troubles psychologiques. Le sujet du suicide apparaît même comme tabou. En revanche, ils n'hésitent pas à parler quand « **ça ne va pas** ». « **Je me confie souvent auprès de mes amis proches. Ensemble, on arrive à en discuter. C'est beaucoup plus simple qu'avec nos parents** », dévoile Jade*, élève au lycée Napoléon.

Pour lutter contre ce mal-être, véritable fléau, plusieurs sénateurs aimeraient faire ériger la santé mentale des jeunes en grande cause nationale.

* prénoms d'emprunt.

Thomas ADAM



Les lycéens de Napoléon font part de leur stress à l'approche du baccalauréat, mais aussi avec les échéances de Parcoursup