

Communiqué de presse, 28 janvier 2021

La santé mentale des 18-24 ans plus que préoccupante

Le constat est aujourd'hui sans appel : la santé mentale des Français s'est dégradée, notamment celle des plus jeunes.

Comment vivent-ils l'épidémie ? Quels impacts aura la pandémie sur leur santé mentale et celle de leurs proches ? Leurs connaissances sur les maladies mentales leur permettent-elles aujourd'hui de faire face à ces troubles ?

Alors que la détresse psychologique des étudiants est au cœur de toutes les préoccupations, la Fondation FondaMental dévoile aujourd'hui les résultats d'une enquête réalisée par Ipsos auprès d'un échantillon de 1300 personnes représentatives de la population âgées de 18 ans et plus et parmi eux 404 jeunes âgés de 18 à 24 ans. Elle met en lumière des résultats alarmants et rappelle l'urgence d'agir pour mieux prendre en charge cette population plus atteinte que les autres.

Près d'1 jeune sur 3 souffre de troubles de santé mentale

- **32% des 18-24 ans** ont un trouble de santé mentale, +11 points par rapport à l'ensemble de la population.
- **2 jeunes sur 3** estiment que la crise actuelle liée à la Covid-19 va avoir des **conséquences négatives sur leur propre santé mentale** (61%, +11 points par rapport à l'ensemble des Français). Et ils sont encore plus pessimistes en ce qui concerne celle de leurs proches (74% estiment qu'elle va être impactée) et celle des Français en général (91%).
- **2/3 des 18-24 ans** avouent que les émotions ressenties au cours des 2 dernières semaines ont rendu **difficile leur travail, la vie à la maison ou l'entente avec d'autres personnes** (+13 pts par rapport à l'ensemble des Français).
- **40% des jeunes de moins de 25 ans rapportent un trouble anxieux généralisé** (+9 points par rapport à l'ensemble des Français). Parmi les 22-24 ans, plus fréquemment isolés, hors du foyer familial, près d'1 sur 2 avoue des niveaux de problèmes qui font suspecter un seuil d'anxiété nécessitant une évaluation clinique psychiatrique (47% contre 31% pour les 18-21 ans).
- **Un peu plus d'1 jeune sur 5 de moins de 25 ans** rapporte des symptômes de **troubles dépressifs** modérément sévères ou sévères (21%). La tranche des 22-24 ans semble là encore plus touchée que les autres (24%, presque 1 individu sur 4, contre 16% pour les 18-21 ans).
- Presque **3 jeunes sur 10 ont pensé qu'il vaudrait mieux qu'ils soient morts** ou ont songé à se blesser.

Le manque de connaissances qu'ont les jeunes des maladies mentales rend problématique la mise en place d'une politique de prévention réellement efficace

Les jeunes avouent ne **pas savoir grand-chose sur les structures disponibles** en cas de problème de santé mentale (seulement 46% disent se sentir bien informés sur le sujet), sur les facteurs de risques (seulement 40%), la conduite à tenir en cas de problème rencontré par un proche (40%), les traitements existants (32%) ou encore la prévention (36%).

Seulement 56% des 18-25 ans s'estiment bien informés sur les professionnels de santé à consulter en cas de questions sur leur santé mentale (56% contre 44% qui déclarent au contraire ne pas savoir).

Une situation également préoccupante à l'échelle internationale : les troubles anxio-dépressifs des jeunes Français sont similaires à ceux des jeunes Européens, Américains ou Chinois

En janvier 2021, une étude internationale réalisée sur 25 053 adultes de 10 pays, révèle que **les jeunes de 18 à 24 ans sont ceux qui rapportent le plus d'idées suicidaires (22%)**, soit 6 fois plus que les plus de 60 ans (Cheung et al, 2021).

Cette prévalence élevée a été signalée dès les prémices de la pandémie : par exemple en Chine, début février, une étude portant sur 821 000 étudiants montrait que près de **45% d'entre eux souffraient de problèmes de santé mentale** avec un stress aigu chez 35%, **21% de dépression et 11% de troubles anxieux**. Ce risque est plus élevé chez ceux dont les proches ont été infectés par la Covid, qui ont peu de soutien social, qui sont exposés aux médias plus de 3 heures par jour et qui ont des antécédents de difficultés psychologiques.

Les chiffres de l'étude Ipsos-FondaMental confirment aussi l'étude française Marielle Wathelet et al., réalisée fin avril 2020 chez plus de 69 000 étudiants français, montrant que **la santé mentale est altérée pour 1 étudiant sur 2** (dépression sévère (16%), stress (25%), anxiété (27%) ou **idées suicidaires (11%)**. Ceux qui présentent ces troubles sont ceux qui souffrent de précarité, d'un manque d'interaction sociale, d'antécédents psychiatriques ou bénéficient d'une faible qualité d'information. Par ailleurs, les auteurs observent une **très faible prise en charge médicale des troubles psychologiques** avec seulement **6% des étudiants ayant consulté** un professionnel de santé.

La Fondation FondaMental répond à la détresse psychologique des jeunes

Pour répondre à l'urgence d'apporter une aide aux nombreux étudiants en situation de détresse psychologique, la Fondation FondaMental a conçu et mis en œuvre des solutions adaptées. Début janvier 2021, elle a lancé avec le soutien de la Région Île-de-France **une plateforme de conseils et de téléconsultations gratuites pour les étudiants :**

<https://ecouteetudiants-iledefrance.fr>

Ecoute Etudiants Île-de-France propose à tous les étudiants :

- les moyens de faire le point sur leur état psychologique
- des « clés et astuces », outils d'aide face au mal-être, à l'anxiété, aux idées noires, aux difficultés de concentration, et aux troubles du sommeil
- de 1 à 3 consultations longues (45 mn), assurées par des psychologues spécialisés dans les thérapies cognitives et comportementales, et, grâce au soutien de la Région, gratuites pour les étudiants et apprentis d'Île-de-France.

Chaque étudiant peut trouver, en réponse à son état, **trois niveaux d'aide très concrets :**

- **des informations, des témoignages et des conseils,**
- des **exercices pratiques à faire chez soi**, avec des textes, des vidéos, des audios,
- des **ressources** (adresses, sites, services spécialisés...) pour aller plus loin.

Par cette initiative, la Fondation FondaMental a souhaité contribuer de façon très opérationnelle à l'action des pouvoirs publics pour lutter contre la 3^{ème} vague, qui est là et qui est aussi psychiatrique.

En savoir plus sur les soutiens d'Ecoute Etudiants Île-de-France : **Région Île-de-France** (www.iledefrance.fr), **AFTCC** (www.aftcc.org), **Nightline** (www.nightline.fr), et **Odile Jacob** (www.odilejacob.fr).