

#jeunes
#adolescents
#phobiescolaire
#ecole

Les adolescents face au monde, du mal-être à la détresse

Une enquête sur la santé mentale des préadolescents de 11-15 ans exposés à l'info-anxiété

NOVEMBRE 2021

À l'occasion de la journée internationale des droits de l'enfant, **Notre avenir à tous**, entreprise à impact fondée par Hélène Roques, révèle les résultats de sa cinquième enquête, réalisée par Ipsos, depuis 2012, pour lutter contre le mal-être des jeunes.

Un sondage auprès de 1 000 jeunes français âgés de 11 à 15 ans représentatifs de la population française a été confié à Ipsos, en octobre 2021, avec le soutien de la Chaire Innovation-Santé de l'Essec et de la Fondation Jean-Jaurès. Le rapport sera disponible le 19 novembre sur www.notreavenir.org et www.ipsos.com

Une note d'analyse, d'Hélène Roques, sera publiée ce même jour par la Fondation Jean-Jaurès à retrouver sur www.jean-jaures.org

Le mal-être des ados, un phénomène grave, global, et sous-estimé

Un niveau d'anxiété et de prévalence de la dépression très préoccupant

- 1 adolescent sur 4 est touché par un trouble anxieux généralisé (25 %), une évaluation réalisée en leur faisant passer le test GAD7 (Generalized Anxiety Disorder-7).
- Un trouble qui touche aussi bien les garçons (24 %), que les filles (27 %), qui se retrouve dans toutes les classes d'âge, aussi bien les 11-12 ans (29 %) que les 13-14 ans (23 %) et les adolescents de 15 ans (23 %) et qui frappe de façon égale toutes les catégories socioprofessionnelles.

Un niveau de dépression édifiant

- 42 % des adolescents sont concernés par des symptômes dépressifs plus ou moins graves. Près d'1 sur 10 rencontre des troubles de la dépression modérément sévères ou sévères (9 %).
- Près d'un ado sur 5 dit avoir eu des idées noires et pensé à la mort au cours des « deux dernières semaines » (18 %).
- 1 ado sur dix déclare « avoir pensé à l'idée même de se tuer » au cours des deux dernières semaines (10 %).

Une sous-estimation par les jeunes de leur situation

Les adolescents interrogés expriment peu leur mal-être

- 52 % des adolescents interrogés ont le sentiment d'aller « très bien ».
- 7 % seulement des adolescents déclarent ne pas aller bien (alors que 25 % sont touchés par un trouble anxieux généralisé).
- Parmi ceux qui vont le plus mal, soit les adolescents nécessitant une consultation médicale au vu de leurs résultats au test d'évaluation d'anxiété généralisée, seulement 19 % disent qu'ils ne vont pas bien.

L'école, terrain sur lequel s'exprime le mal-être

- 1 élève sur 3 déclare spontanément que la façon dont il se sent actuellement a des conséquences négatives sur ses résultats scolaires (31 %), sa capacité à se concentrer en classe (35 %) et son intérêt pour les cours (34 %).
- 64 % des ados expriment une angoisse des notes, ceux qui sont atteints d'anxiété ou de dépression en sont particulièrement affectés.

De jeunes adolescents anxieux qui ne sont pas suivis

Ils ne consultent pas assez au regard des besoins

- 71 % des ados qui ont des troubles de l'ordre de la dépression (questionnaire PHQ adapté) n'en ont parlé à personne.
- 44 % des adolescents ayant un trouble de l'anxiété, nécessitant une évaluation psychiatrique, n'ont pas parlé de leurs problèmes à un médecin ou professionnel de santé.

Des problèmes qui pour certains adolescents se « chronicisent »

- Les adolescents qui déclarent des troubles considèrent qu'ils les rencontrent depuis 12,1 mois en moyenne.

Des journées envahies par les écrans

Un temps d'écran extrêmement important

- Sur une journée entière, ils déclarent passer en moyenne 2 h 54 sur leur smartphone, 1 h 48 sur un ordinateur, une tablette ou une console et 2 h 00 devant la télévision.
- Le cumul des utilisations de smartphone, tablettes, ordinateurs, consoles de jeux, « depuis les 24 dernières heures » de ces ados pourrait être en moyenne de 6 h 42 si l'on cumule toutes leurs différentes utilisations.

À un âge fragile, l'info nourrit un sentiment de « colère et d'incompréhension »

Face à l'information, les adolescents déclarent une angoisse liée à l'actualité.

- Parce que ce sont de mauvaises nouvelles (64 %)
- Parce qu'il y en a trop (34 %)
- Parce qu'ils ne les comprennent pas (31 %)
- Parce qu'ils ne savent pas si les informations qui leur parviennent sont vraies ou fausses (28 %)

Les référents des adolescents pour « dire la vérité sur l'info » sont d'abord les parents.

- 81 % des adolescents ont classé les parents en premier pour « dire la vérité sur l'info ».
- Très loin devant les professeurs (4 %) et les scientifiques (6 %) et les blogueurs (3 %).

Des pistes de solutions pour aider les ados exposés à leur anxiété

Pour améliorer la prise en charge, la question de consultation confidentielle est posée.

- Près d'1 jeune sur 4 aimerait pouvoir parler de ses problèmes à un psychologue sans que leurs parents ne soient prévenus.
- Près d'1 jeune sur 3 aimerait pouvoir parler de ses problèmes à un psychologue sans que leurs professeurs ne soient prévenus.

Pour favoriser la prévention, diminuer l'isolement, proposer des lieux physiques dédiés pour parler de leurs préoccupations.

- Beaucoup déclarent qu'ils pourraient aller dans une maison consacrée aux adolescents pour parler avec d'autres jeunes et des professionnels spécialistes de l'adolescence de sujets qui les préoccupent comme leur santé (52 %), les problèmes de harcèlement et de violence (51 %), les questions d'actualité (51 %) mais aussi les relations amoureuses (49 %), la contraception et la sexualité (40 %) ou encore la consommation de drogues ou d'alcool (30 %).

CONTACT

Notre avenir à tous

www.notreavenir.org

Hélène Roques

06 17 61 14 34

Ipsos

www.ipsos.com

Étienne Mercier

06 23 05 05 17

Pourquoi une enquête auprès des 11-15 ans ?

Pour prendre le pouls d'une jeunesse dont on sait la fragilité, mais à propos de laquelle nous manquons de données, les 11-15 ans étant trop jeunes pour être comptés parmi les jeunes adultes, trop âgés pour être encore dans l'enfance.

Notre avenir à tous est allé à la rencontre de ces jeunes collégiens, qui tous ont exprimé le sentiment d'un poids sur leurs épaules. Ils ont exprimé qu'ils sont frappés par l'information, des mauvaises nouvelles qui les exposent au risque de se vivre en victime, et à la peur de grandir. Ils ont exprimé que l'école est pour eux source et miroir de l'anxiété, alors qu'ils sont conscients des enjeux qui les guettent et ont peur de ne pas être à la hauteur d'un monde qu'ils considèrent avoir la responsabilité de réparer.

Nous considérons que la préadolescence est en train de changer alors que s'ouvre une ère d'hyper-responsabilisation où ces jeunes adolescents sont accablés par une information anxiogène en continu, qui nuit à leur santé et à leur développement. Cette enquête est le point de départ d'une mobilisation d'acteurs publics et d'entreprises pour mener des actions en faveur du bien-être des préadolescents, angle mort des politiques publiques.

Un groupe de travail impliquant des acteurs publics, des responsables d'entreprises, et des acteurs du monde de l'éducation, sera proposé à partir de janvier 2022 par Notre avenir à tous, pour concevoir et proposer une série d'actions destinées à offrir à ces jeunes des alternatives attractives aux écrans, souvent seuls palliatifs l'anxiété et seules occasions de « parler ».

Parce qu'on ne peut pas choisir entre la planète que nous laisserons à nos enfants, et les enfants que nous laisserons à cette planète.

Pour sauver cette jeunesse qui nous sauvera.

Hélène Roques

Fondatrice et directrice de Notre avenir à tous