



La situation des enfants dans le monde 2021 : Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants

Complément luxembourgeois

sommaire

Briser le silence sur la santé mentale	2
Avant-propos de la Ministre Paulette Lenert	3
Où'est-ce que la santé mentale ?	4-6
L'UNICEF et la santé mentale des enfants et des jeunes	7
L'impact du COVID-19 sur la santé mentale des enfants et des jeunes	8-9
Faits et chiffres	10-11
La santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg	12-13
Interview avec Marie Kokiopoulos	14-15
L'impact du COVID-19 sur la santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg	16
Interview avec le Dr. Elisabeth Seimetz	17-19
La problématique plus large autour de la santé mentale	20-21
Nos recommandations	22-23
Quelques organisations vers qui se tourner	24-25
Références	26

“Unsech ass eis mental
Gesondheet genau sou wichtig
wéi eis physisch Gesondheet,
just dass mir dat net sou ugeléiert
ginn.”

Laura, 20, Luxembourg¹

« Pourquoi agissons-nous comme
si la santé mentale n'était pas
un enjeu important ? Pourquoi
dit-on à une personne qui souffre
“d'arrêter d'y penser” ? Pourquoi
les personnes atteintes d'une
maladie mentale sont-elles
considérées comme “folles” ?...
L'heure est venue d'abandonner
ces stéréotypes et de reconnaître
que la santé mentale est aussi
importante que notre santé
physique. »

Tulika, 18, Inde²

Briser le silence sur la santé mentale

Trop d'enfants et de jeunes aux quatre coins du monde connaissent des problèmes de santé mentale. Cette crise ne connaît ni limites ni frontières.

Sans une bonne santé mentale, les enfants et les jeunes se sentent incapables ou moins capables d'effectuer les activités de la vie quotidienne, ce qui les empêche d'exercer leurs droits.

Or, l'article 24 de la Convention relative aux droits de l'enfant (CDE) garantit à tous les enfants et jeunes le droit au meilleur état de santé possible.

Pour garantir le respect de ce droit, les gens doivent s'unir pour briser le silence sur le sujet, engageant une conversation ouverte sur un problème qui fait souffrir en silence trop d'enfants et de jeunes.

En complément du rapport de l'UNICEF de cette année sur la santé mentale des enfants et des jeunes, le présent rapport sert à analyser la situation au Luxembourg, d'accroître la sensibilisation autour du sujet et à proposer des recommandations au niveau national.

¹ Source : Vidéo YouTube Jugendinfo "#mindmymind Deng mental Gesondheet ass wichtig. Schwätz driwwer!"; 2021

² Source : UNICEF Voices of Youth "Mental Health - End The Stigma"; 2021

Avant- propos

Tout comme notre santé physique, l'une des composantes les plus importantes de notre bien-être global est notre santé mentale. Cependant, la différence la plus nette entre les deux composantes réside dans la façon par laquelle nous gérons les problèmes de santé mentale. Même s'ils apparaissent de manière aussi courante que les maladies corporelles, le sujet reste stigmatisé et tabou. Encore toujours, les problèmes de santé mentale ne sont souvent pas acceptés comme de vrais problèmes de santé, leurs traitements étant considérés comme un luxe réservé à ceux qui disposent de temps et de ressources en trop.

Cependant, à l'échelle mondiale, on estime qu'un enfant et adolescent sur sept souffre d'un problème de santé mentale³. Au Luxembourg, le nombre de jeunes souffrant de problèmes de santé mentale a augmenté significativement au cours des dernières années⁴. La pandémie du COVID-19 a aggravé cette situation, mais ne révèle que la pointe de l'iceberg.

Une bonne santé mentale à un jeune âge est indispensable pour permettre aux enfants et aux jeunes de réaliser leur plein potentiel. Sachant que la moitié des

« Une bonne santé mentale à un jeune âge est indispensable pour permettre aux enfants et aux jeunes de réaliser leur plein potentiel. »

problèmes de santé mentale qui existent à l'âge adulte se développent avant l'âge de 14 ans⁵, la détection et le traitement de ces problèmes auprès des enfants et des jeunes sont essentiels. Cependant, la stigmatisation et le tabou qui entourent cette thématique empêchent beaucoup d'enfants et de jeunes de se procurer le soutien nécessaire à un stade précoce.

Alors que surtout des jeunes activistes sont en train de briser le silence sur la santé mentale en parlant de leur expérience vécue et de leurs efforts pour accélérer des initiatives à ce sujet, il est impératif de continuer à encourager une discussion ouverte au niveau de la société entière. Beaucoup peut être fait pour prévenir l'apparition de ces troubles chez les enfants et les jeunes et pour les traiter par la suite. Ceci devient possible tout d'abord lorsque les différentes parties prenantes s'unissent pour changer le discours autour de la santé mentale.

A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale et du lancement de la publication phare de l'UNICEF « La situation des enfants dans le monde », qui cette année aborde le sujet de la santé mentale des enfants et des jeunes, il m'importe en tant que ministre de la Santé d'appuyer mon engagement en faveur de la santé mentale par l'élaboration d'un plan national de santé mentale dans lequel des projets concrets pourront être développés.

Paulette Lenert



Ministre de la Santé

**PAULETTE
LENERT**

³ Source : UNICEF Global Advocacy Priority: Mental Health, Advocacy Strategy 2021-2025

⁴ Source : Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Université du Luxembourg, "Rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg 2020: Le bien-être et la santé des jeunes au Luxembourg", 2021

⁵ Source : UNICEF Global Advocacy Priority: Mental Health, Advocacy Strategy 2021-2025

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Définition

La santé mentale est bien plus que l'absence de troubles mentaux. Elle correspond, selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »⁶.

Cette définition reflète aussi l'approche adoptée par l'UNICEF qui se concentre, autant que possible, sur la santé mentale positive, c'est-à-dire la santé mentale comme un atout dans la vie, qui permet à tout le monde de mener la meilleure vie possible.

En l'absence de définition plus précise, ce rapport adopte une approche large du terme de « santé mentale », regroupant aussi bien les problèmes de santé mentale sévères et les détresses psychologiques, que la notion plus récente de santé mentale positive.

La santé mentale existe donc plutôt sous forme d'un continuum au long duquel nous fluctuons dans le temps. A un moment donné, certains d'entre nous éprouvent un bien-être mental positif, d'autres de légères détresses ponctuelles ou alors des conditions chroniques, d'autres encore, des problèmes de santé mentale gravement invalidants. Au cours de notre vie, la santé mentale nous affecte tous d'une façon ou d'une autre.

“D’Source vun mengem Trauma, also menger Iessstéierung, war net ech onbedéngt. Dat woren aner Leit, Input vun aner Leit. Mee de Fait dass ech no Iesse gegruff hunn a mech isoléiert hunn [...], dofir hunn ech op eemol misste Responsabilitéit huelen.”

Marie, 27, Luxembourg⁷

⁶ Source: Ombuds Comité fir d'Rechter vum Kand, "Rapport 2018"

⁷ Source: Video YouTube Jugendinfo "Live Talk iwwer mental Gesondheet", 2021



Les facteurs influents

L'état de notre santé mentale, c'est-à-dire notre placement sur ce continuum, reflète une interaction entre différents facteurs, parmi lesquels :

Les facteurs biologiques, par exemple l'hérédité

Les facteurs personnels, par exemple les traumatismes et les expériences négatives vécues durant l'enfance; les problèmes parentaux (parfois liés à des problèmes de santé mentale de ces derniers)

L'environnement social, par exemple l'absence de relations de soutien à la maison, à l'école ou dans la communauté

L'environnement économique, par exemple les conditions de vie

Alors que tout le monde risque de souffrir de problèmes de santé mentale, ces risques sont particulièrement élevés pour les plus vulnérables, à savoir ceux qui vivent dans des urgences humanitaires ou dans la pauvreté, ceux qui ont subi de la violence, de la négligence et de l'abus à la maison, ou encore de la violence raciste ou sexiste.



La protection de la santé mentale des enfants dans...

...la Convention relative aux droits de l'enfant

La Convention relative aux droits de l'enfant (CDE) est un traité international adopté par l'Assemblée Générale des Nations Unies, le 20 novembre 1989. Ratifiée au Luxembourg en 1993, elle a pour objectif de protéger les droits de tous les enfants dans le monde.

L'article 24 souligne que chaque enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de services médicaux et de rééducation. Les États doivent assurer qu'aucun enfant ne soit privé du droit d'avoir accès à ces services.

De plus, selon l'Observation Générale No.4 sur la santé et le développement de l'adolescent dans le contexte de la CDE, tous les États parties ont l'obligation de « mettre en œuvre des mesures visant à prévenir les maladies mentales et à promouvoir la santé mentale des

adolescents » et « de veiller à ce que tous les adolescents aient accès à des établissements, matériels et services de santé de bonne qualité et attentifs ou correspondant aux besoins des adolescents, y compris aux services de conseil et de soins de santé mentale. »

Le Comité demande également aux États parties « d'informer la population des premiers symptômes permettant de dépister ces troubles mentaux, de la gravité de ces maladies et de protéger les adolescents de toutes pressions excessives, y compris du stress psychosocial » et « à lutter contre la discrimination et le stigma à l'égard des personnes souffrant de troubles mentaux, en application des dispositions contenues à l'article 2 ».

Non seulement le droit des enfants à la santé mentale est important en

soi, mais la réalisation de ce droit est indispensable pour la jouissance de tous les autres droits de la Convention, tout comme sa réalisation dépend aussi de la réalisation de nombreux autres droits énoncés dans la Convention.

Parmi les nombreux articles de la CDE contenant des obligations importantes qui contribuent à la protection et à la promotion de la santé mentale des enfants se trouvent : le droit à la non-discrimination ; le respect de l'opinion de l'enfant ; la protection contre toutes les formes de violence, d'abus, de négligence et d'exploitation; la création d'un environnement sûr, stimulant et favorable (école, familles, communautés, lieu de travail) ; le droit à l'information.

...les Objectifs de développement durable

En 2015, les Nations Unies ont déclaré l'amélioration de la santé mentale comme l'un des objectifs du développement durable.

Ainsi la Cible 3.4 vise d'ici à 2030, à réduire d'un tiers, par la prévention et le traitement, le taux de mortalité prématurée due à des maladies non transmissibles et de promouvoir la santé mentale et le bien-être.

La promotion, protection et prise en charge de la santé mentale des enfants et des jeunes joue un rôle dans la réalisation de la plupart des 17 objectifs de développement durable. D'autre part, nombreux de ces objectifs s'attaquent à des facteurs de risque qui menacent une bonne santé mentale des enfants et des jeunes.

Puisque l'adolescence est une phase de développement sensible et importante durant laquelle le risque de problèmes de santé mentale augmente, elle est une phase clé de la vie qui jette les bases de la santé et du bien-être pour la suite. Une mauvaise santé mentale empêche les enfants et les jeunes d'exercer leurs droits et d'atteindre leur véritable potentiel. Par ailleurs, les problèmes de santé mentale qui ont leur origine dans l'enfance ou l'adolescence se révèlent souvent plus sévères plus tard. Voilà pourquoi il est essentiel d'identifier et de traiter les problèmes de santé mentale à un stade précoce, nécessitant l'engagement de l'UNICEF.

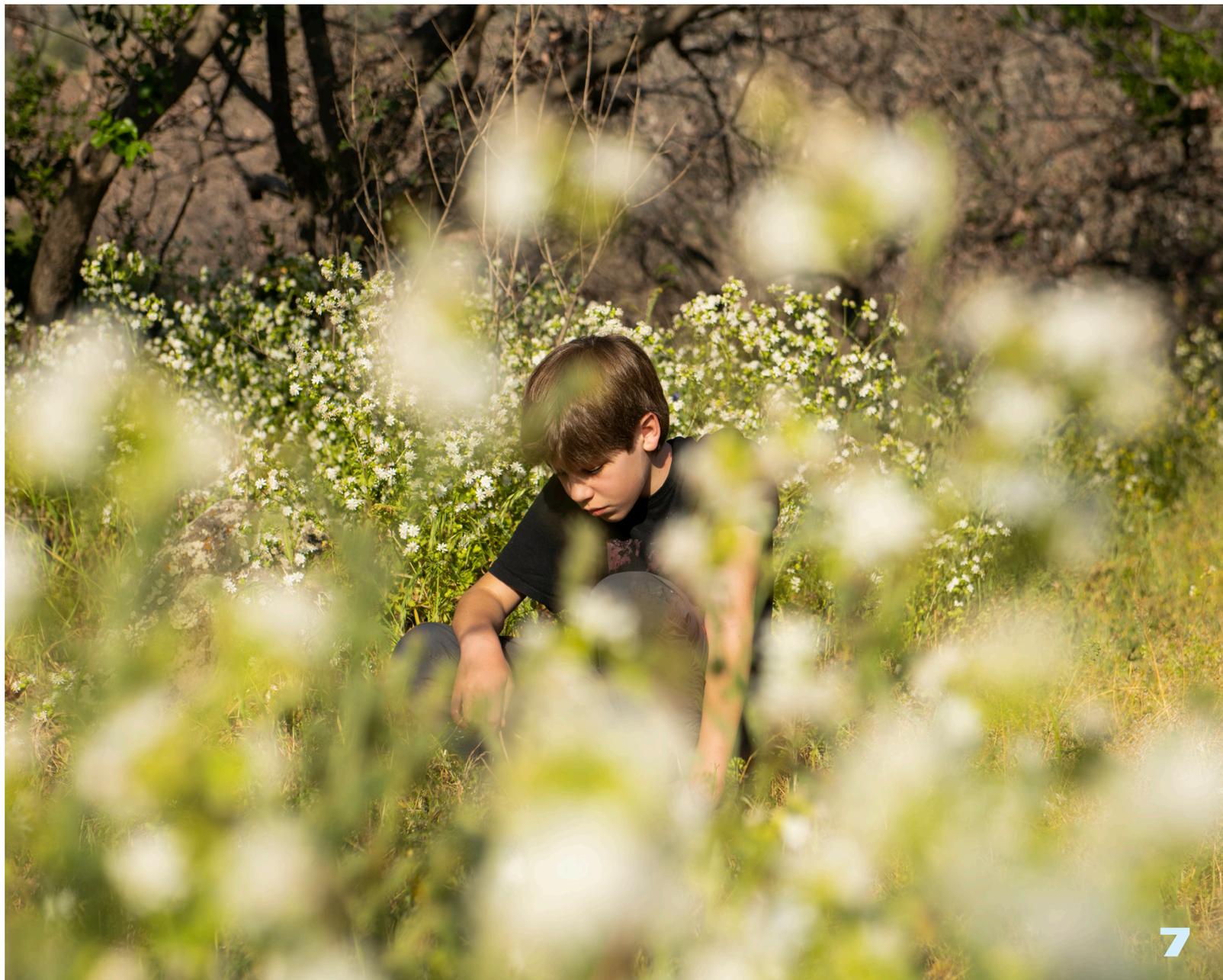
“Meng mental Gesondheet bedeit fir mech och dass ech meng Liewenspläng hunn misste verréckelen.”

Tania, 25, Luxembourg⁸

En tant que chef de file mondial pour l'enfance et seule organisation mentionnée dans la CDE, l'UNICEF occupe une position unique pour promouvoir la santé mentale et aider à prévenir les troubles mentaux auprès des enfants et des jeunes. Déjà, les programmes de santé mentale de l'UNICEF sont passés de 67 pays en 2019 à 116 pays en 2020. Pour renforcer ces efforts, l'UNICEF a proclamé la santé mentale des enfants et des jeunes comme l'un de ses quatre domaines prioritaires mondiaux pour 2021-2025.

⁸ Source: Video YouTube Jugendinfo "#mindmy mind Deng mental Gesondheet ass wichteg. Schwätz drivwer!"; 2021

L'UNICEF et la santé mentale des enfants et des jeunes



Bien que les problèmes de santé mentale ne soient pas nouveaux, la pandémie du COVID-19 a aggravé cette tendance.

Isolés de leurs amis, privés de routines, et confrontés à la peur et au chagrin, la pandémie a significativement contribué à mettre en évidence l'importance de la santé mentale et du bien-être des enfants et des jeunes.

Les mesures de confinement ont rendu l'accès aux services sociaux encore plus difficile. Ceux vivant dans des contextes familiaux difficiles de violence, de négligence et d'abus ont été coupés du soutien externe d'enseignants et d'amis.

De nouvelles données indiquent que les répercussions sur la santé mentale seront importantes et durables. Ceci surtout dans les pays et les régions les plus pauvres et pour les enfants les plus défavorisés: ceux qui vivent avec un handicap, les migrants et les réfugiés, les minorités ethniques ou ceux qui vivent dans des contextes d'urgence humanitaire comme les conflits.

Si la pandémie nous a appris quelque chose, c'est que notre santé mentale est conditionnée par le monde qui nous entoure.

L'impact du COVID-19 sur la santé mentale des enfants et des jeunes



« Il y a quelque temps, je menais une vie d'adolescente "normale" : j'étudiais, j'allais à l'école et j'essayais de faire face à mes problèmes d'adolescente. Malheureusement, ma vie a pris un virage à 180 degrés lorsque je me retrouvais au cœur d'une pandémie mondiale.

Petit à petit, j'ai réalisé que mes "problèmes d'adolescente" étaient bien plus importants que je ne le pensais et que je n'avais personne vers qui me tourner. Je pensais qu'en gardant mes problèmes pour moi, je me sentirais mieux. Mais ce n'était pas le cas et j'ai souffert de petites crises d'anxiété.

Il n'a pas fallu longtemps pour que je réalise que je n'étais pas la seule à me sentir ainsi.

Une question s'est posée : pourquoi, si la plupart d'entre nous se sentent mal, personne ne cherche à se faire aider ? J'ai pensé à toutes les fois où je jugeais quelqu'un de façon négative pour avoir consulté un professionnel. Même ma famille et mes amis minimisaient ces problèmes.

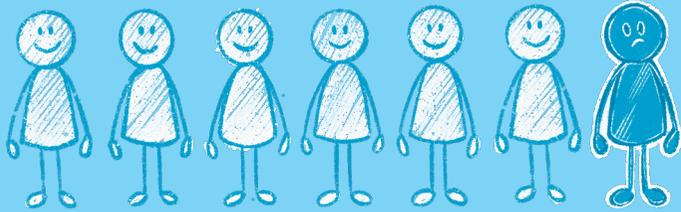
Je dois souligner que, même si ma génération prend la santé mentale plus au sérieux, elle n'est pas encore totalement "normalisée". Selon moi, la santé mentale devrait être tout aussi importante que la santé physique et aucune ne devrait être minimisée. »

Alejandra, Mexique⁹

⁹ Source: UNICEF, Voices of Youth "¿Y la salud mental, ¿dónde queda?"; 2021

Faits & chiffres

Au niveau mondial:



Dans le monde, les problèmes de santé mentale diagnostiqués touchent environ 1 enfant et adolescent sur 7 (10-19 ans).¹⁰

Les 10 dernières années ont vu une augmentation des troubles psychiatriques chez les adolescents dans le monde entier.¹¹

13%



Selon les estimations, 13% des adolescents âgés entre 10-19 ans vivent avec un problème de santé mentale diagnostiqué.¹²

L'anxiété et la dépression représentent 40% des problèmes de santé mentale diagnostiqués.¹³



Le suicide, la manifestation la plus sévère des problèmes de santé mentale, est la

5^e CAUSE DE DÉCÈS

chez les jeunes de 10-19 ans.¹⁴

Il faut garder à l'esprit que les chiffres susmentionnés sont probablement plus élevés que ceux rapportés.



Au niveau européen :



En Europe

16,3%

des adolescents vivent avec un problème de santé mentale, s'élevant à un nombre total de 9 millions de jeunes.¹⁵



est la deuxième cause de décès chez les jeunes de 15-19 ans.¹⁶

« Nous souffrons tous d'un problème ou d'un autre. Les problèmes sont différents pour chacun d'entre nous, mais nous partageons tous un élément commun : la douleur. Qu'elle soit physique ou mentale, qu'elle soit grande ou petite, la douleur reste la douleur. Et cette douleur nous déchire et nous nous retrouvons dans des ténèbres sans fin. Et cette obscurité devient de plus en plus sombre lorsque nous cachons cette souffrance en pensant que personne ne peut la comprendre. Mais cette obscurité peut nous montrer la lumière si nous commençons à reconnaître sa cause.

Les choses que tu as vécues doivent être reconnues, la douleur doit être reconnue. En acceptant tes souffrances et en les reconnaissant, cela ne montre pas à quel point ta vie est en désordre, cela montre plutôt à quel point tu es fort pour faire face à cette vie en désordre. Les histoires de douleur ne sont pas des histoires de faiblesse, ce sont des histoires de force, de ton courage d'avoir traversé tant de choses et de ne pas abandonner. »

Sanjeet, 17 ans, Inde ¹⁷

« Ech wosst deemools net dass dat scho Panikattacke sinn. Ech hat ëmmer schrecklech Bauchwéi, et war mer schlecht. Ech sinn deemools an d'2. Schouljoer komm an ech wosst iergendeppes stëmmt net mat mir, mee ech konnt mech net ausdrécken. Méi spéit am Lycée hat ech Panikattacken heiheim obwuel ech net eleng heiheim wor. Einfach all déi Angschtsymptomer, du mengs einfach du stierfs lo. »

Tania, 25 ans, Luxembourg ¹⁸

« Lentement, grâce aux médias sociaux surtout, la santé mentale devient un sujet dominant. Alors que la stigmatisation est réelle, elle s'améliore chaque jour.

Je peux vous dire cela parce qu'il y a trois ans, j'étais assise dans le service de psychiatrie, complètement seule et confuse. Je savais pourquoi j'étais là. Mais pourquoi devais-je être là ? Je n'avais aucun plan de ce qu'il fallait faire, personne qui me ressemblait pour demander conseil. Et après six semaines dans le service de psychiatrie, alors que je faisais mes valises pour enfin partir, je me suis promise de trouver des réponses et d'essayer de faire en sorte que personne ne se sente aussi seule que moi pendant ces six semaines (...) Les gens ont besoin de se sentir connectés et pris en charge. Ils ont besoin de sentir qu'ils comptent. »

Aisha, 23 ans, Nigeria ¹⁹

^{10/14} Source : UNICEF, "Global Advocacy Priority: Mental Health - Advocacy Strategy 2021-2025"

¹¹ Source : Adocare, "Les soins psychiatriques pour adolescents en Europe: situation actuelle, recommandations et lignes directrices par le réseau ADOCARE", 2015

^{12/13} Source : UNICEF, "The State of the World's Children 2021 - On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health", 2021

^{15/16} Source : UNICEF, "The State of the World's Children 2021 - On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health - Regional Brief: Europe", 2021

¹⁷ Source : UNICEF Voices of Youth "The Stories of Pain are The Stories of Strength", 2021

¹⁸ Source : Video YouTube Jugendinfo "Live Talk iwvwer mental Gesondheet", 2021

¹⁹ Source : UNICEF Voices of Youth "Why mental health matters to every child"

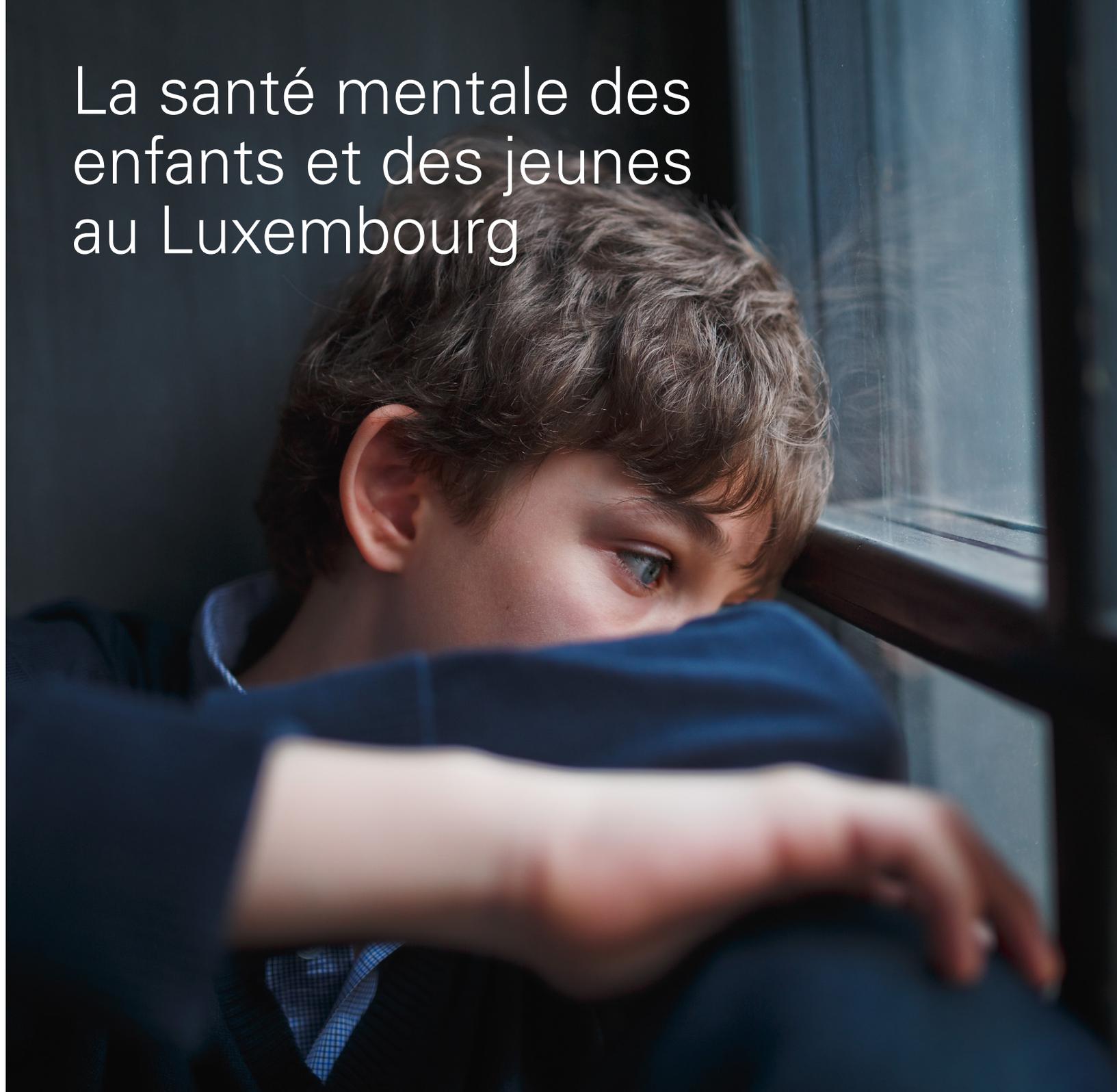
Bien qu'à l'abri de crises humanitaires ou de pauvreté absolue, il est important de ne pas négliger la situation de la santé mentale dans des pays comme le Luxembourg. Les nombreux déterminants sociaux de la santé mentale rendent le sujet tout aussi pertinent ici. Il est important de lutter contre l'idée que des individus qui ont « tout ce dont ils ont besoin » ne peuvent pas souffrir de problèmes mentaux.

“De Moment wou ech erwächt sinn, bis Owes wou ech an d’Bett gaange sinn, hunn ech just domat verbruecht mech missten zréck ze halen net z’iessen. 10 Joer laang. Ech weess dass dat immens midd mécht. Du bass einfach esou ageholl vun deem, vu Moies bis Owes.”

Marie, 27, Luxembourg²⁰

Si dans les pays à faible revenu, les enfants et les jeunes souffrant de problèmes de santé mentale ne bénéficient souvent ni de traitements, ni d'aides, aucun pays dans le monde ne peut toutefois affirmer d'avoir complètement réglé ce problème. Pour citer un spécialiste de la santé mentale de l'OMS : « tous les pays sont en développement lorsqu'il s'agit de santé mentale²¹. »

La santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg



²⁰ Source: Video YouTube Jugendinfo “Live Talk iwwer mental Gesondheet”, 2021

²¹ UNICEF: An open letter to the world's children (2019)

Au Luxembourg, selon les estimations de l'UNICEF, la prévalence de [problèmes de santé mentale](#) auprès des enfants et jeunes entre 10-19 ans est de 16,5%, s'élevant à un nombre total de 10.975 garçons et filles²².

Par ailleurs, la prévalence de [plaintes psychosomatiques](#)²³ a augmenté entre 2006 et 2018 auprès des élèves de 11 à 18 ans²⁴. Les filles étant beaucoup plus exposées à ces plaintes que les garçons, et les enfants plus âgés signalant des niveaux de problèmes plus élevés que les plus jeunes²⁵. Concernant le nombre plus important auprès des filles, il est important de garder à l'esprit que la stigmatisation, souvent plus élevée auprès de garçons, en mène beaucoup à ne pas en parler.

D'après le European Health Interview Survey (EHIS), plus d'une personne sur quatre au Luxembourg (32,3%) était concernée par des [symptômes de dépression](#) en 2014. Cette incidence de symptômes dépressifs est la plus élevée auprès des adolescents et jeunes adultes (15-29 ans).

“Ech hunn einfach op eemol gemierkt, ech këmmere mech net méi em mech selwer, ech si mir selwer zimmlech egal, mäin Kierper ass mir egal, meng Gesondheet ass mir egal, an deem entspriechend huet sech och mäin Alldag dunn geännert.”

Louis, 23, Luxembourg²⁶

“Wat fir mech am schlëmmsten ass, ass als Mann als schwach ofgestempelt ze ginn. Dat ass och en Gedanken deen mer ganz ganz vill ze schafen gemaach huet, well ech einfach mech net getraut hunn mech als Mann ze öffnen.”

Les [sentiments de tristesse](#) sont également très fréquents parmi les jeunes au Luxembourg: 28% des élèves de 12 à 18 ans se sont déjà sentis si tristes ou désespérés qu'ils ont arrêté leurs activités habituelles. 15,2% de ces élèves ont indiqué avoir déjà sérieusement au suicide et 7,7% ont déclaré avoir fait une tentative de suicide²⁷.

Concernant [le comportement suicidaire](#) des jeunes au Luxembourg, les filles, les adolescents âgés d'environ 14 ans, ceux nés à l'étranger, ceux qui ne résident pas avec leurs deux parents et ceux qui perçoivent la situation financière de leur famille comme mauvaise font partie des groupes les plus à risque. Ces comportements sont souvent associés à un manque de soutien social perçu par les adolescents, surtout par les parents en ce qui concerne l'école, et par les camarades de classe²⁷.

plaintes psychosomatiques

en 2006 **34,8%** ➔ en 2018 **40,1%**

La prévalence de plaintes psychosomatiques a augmenté de 34,8% en 2006 à 40,1% en 2018, soit 4 élèves sur 10.

symptômes de dépression

D'après le European Health Interview Survey (EHIS), plus d'une personne sur quatre au Luxembourg (32,3%) était concernée par des symptômes de dépression en 2014.



sentiments de tristesse

Les sentiments de tristesse sont également très fréquents parmi les jeunes au Luxembourg :

28% des élèves de 12-18 ans se sont déjà sentis si tristes ou désespérés qu'ils ont arrêté leurs activités habituelles

15,2% de ces élèves ont indiqué avoir déjà sérieusement réfléchi au suicide

7,7% ont déclaré avoir fait une tentative de suicide

problèmes de santé mentale

Selon une analyse de l'UNICEF à l'occasion du rapport, la prévalence de problèmes de santé mentale auprès des filles et garçons entre 10-19 ans au Luxembourg est de 16,5%, s'élevant à un nombre total de 10.975 jeunes.

10.975
JEUNES AU
LUXEMBOURG

²² Note : Ces calculs sont basés sur de multiples troubles, notamment : la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires, les troubles alimentaires, l'autisme, les troubles du comportement, les troubles liés à l'utilisation de substances, le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité, le handicap mental ou encore la schizophrénie.
Source : Analyse de l'UNICEF basé sur le IHME, Global Burden of Disease Study, 2019

²³ Les plaintes psychosomatiques, comme les douleurs, la nervosité ou les vertiges, qui consistent en symptômes physiques aggravés par des facteurs émotionnels ou psychiques, sont des indicateurs de santé mentale. Chez les jeunes, les plaintes psychosomatiques peuvent servir comme signaux d'alerte de troubles anxieux ou de dépressions dans l'âge adulte.

^{25/24} Source : Université du Luxembourg et auteurs, "Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Luxemburg - Bericht zur luxemburgischen HBSC-Studie 2018, 2020

²⁶ Source : Video YouTube Jugendinfo "Live Talk iwvwer mental Gesondheet", 2021

²⁷ Source : Université du Luxembourg et auteurs, "Suicidal Behaviour in Youth in Luxembourg - Findings from the HBSC 2014 Luxembourg Study: HBSC Luxembourg Suicide Report", 2020

Interview avec la jeune activiste

MARIE KOKIPOULOS



Marie, kanns du dech kuerz virstellen?

Mäin Numm ass Marie a mat 17 Joer gouf ech mat Depressioun diagnostizéiert. Déi gouf gréisstendeels ausgeléist duerch meng lesstéierung (oder ëmgedréint, do sinn ech mer nach ëmmer net sécher). Ech hunn mech dee Moment, a jorelaang dono, immens eleng gefillt, mech geschummt a geduecht ech géing do ni méi erauskommen. Säit +- 3 Joer geet et mer gutt. Ech hunn erëm eng normal Bezéiung zum lessen opgebaut a säitdeem keng depressiv Phase méi duerchgemaach – e Saz deen ech esou dankbar sinn endlech kënnen ze schreiwen.

Leider geet et ville Leit a mengem enken Ëmkrees net gutt an ech wosst einfach guer net wéi ech hinne kéint hëllefen. Am Oktober 2020 hunn ech d'Initiativ ergraff an d'Plattform „Mokuchsdag“ gegrënnt. Op Facebook an Instagram²⁸ fënnt een Temoignagen op lëtzebuergesch iwwert lesstéierungen (Binge-Eating an Orthorexie), Panikattacken an Alkoholismus souwéi Interviews mat Psychologen zu de meescht-gestallte Froen zum Thema mental Gesondheet.

D'Zil ass et dass aner Leit heiheem sech duerch déi Temoignagen:

1. Manner eleng fillen
2. Gesinn dass se sech net brauchen ze schummen
3. Hoffnung kréien dass et hinne ka besser goen

Ech hunn och e Link fir en Dokument wou ech all déi (anonym) Recommandatiounen déi ech erageschéckt kréien zesummesetzen an der Hoffnung dass aner Matbierger méi séier déi richtig a spezialiséiert Hëllef fannen.

E mentale Gesondheetsproblem manifestéiert sech net op eemol vun haut op muer, mee entwéckelt sech iwwert en gewëssenen Zäitraum. Wéini a wéi hues du gemierkt dass du Hëllef brauchst, an dass du dir Hëllef wëlls siche goen?

Säitdeem ech 13 Joer al si war ech permanent op Regime, war hyperfokusséiert op mäin lessen a Kierper. Duerch déi ganz Restriktioun hunn ech dunn Friessattacken entwéckelt. Esou Ufäll ze verstoppen huet immens vill Energie kascht (zumools well ech nach doheem gewunnt hunn) a lues a lues sinn ech ëmmer méi an e Lach gefall.

Ab 16/17 hat ech permanent d'Gefill wéi wann eng riseg Wollek iwwert mer war. Ech hunn zwar nach ëmmer, fonctionnéiert, sinn an d'Schoul gaangen, hunn Sport gemaach, mech mat Frënn getraff asw mais meng Liewensfrees/loscht ass ëmmer méi verschwonnen. Iergendwann konnt een net méi niéieren dass ech mech selwer komplett verluer hat. Ech hat absolut keng Kontroll iwwert meng Friessattacken an ech konnt dee permanenten Down net méi aushale – meng lesstéierung an Depressioun hunn mäin Alldag regéiert. Ech hunn mech dee Moment mengen Elteren uvertraut.

“E risegen Obstakel war dass meng Elteren an ech guer net woussten un wien mir eis kéinte wenden.”

Wéi eng Obstakelen hues du begéint wou's du dir Hëllef gesicht hues? Z.B. wéi hues du dech éischtens mol erëmfonnt fir déi 'richteg' Hëllef ze fannen, wéi bass du mat Attitüde vun aussenstehende Persounen ëmgaangen? An wéi hues du déi Obstakelen iwwerbréckt?

E risegen Obstakel war dass meng Elteren an ech guer net woussten un wien mir eis kéinte wenden. Mir krute keng Recommandatioune fir Psychologen/Psychiater/Selbsthilfegruppen well keen driwwer geschwat huet. Et ass schwiereg einfach esou vum Internet eng Nummer unzeruffen an dann do mol säi Gléck ze probéieren.

Dat huet meng Mamm dunn awer fir mech gemaach, an ech war bei verschiddenen Diététiciennen a Psychologen. Ech muss do och soen dass ech mech nach ëmmer esou geschummt hunn dass ech net weess wéi éierlech an transparent ech dee Moment war. Sou konnt och kee mir wirklech hëllefen.

En anere Probleem ass de Fait dass Psychiatere vun der Krankekeess rembourséiert ginn a Psychologen net. Aus deem Grond gi vill Leit (wéi ech och deemools) direkt bei en Psychiater, obwuel dat net ëmmer de richtige Wee ass.

Ech hunn guer net mam Attitüde vun aussenstehende Persounen missen ëmgoe well ech kengem dovunner gezielt hunn. Et wosst kee Bescheed ausser meng Famill an e puer Frënn an ech wollt och keen domadder ‚nerven‘ dh ech hunn et och ni ugeschwat. Wann ech

soen dass ech mech eleng gefillt hunn heescht dat net dass ech keen hat. Ganz am Géigendeel - ech hunn den Jackpot gewonne mat menger Famill a Frënn. Ech hunn awer gemengt ech wier dat eenzegt a mengem Ëmkrees wat eng mental Krankheet hat – wou ech och elo weess dass et absolut net wouer war/ass.

Wat huet dir am meeschte gehollef vun der Hëllef déi's du dir gesicht hues?

Leider muss ech soen dass professionell Hëllef hei zu Lëtzebuerg mir net wirklech gehollef huet. Läit et dorunner dass ech net zu 100 % éierlech war? Läit et dorunner dass ech net bei spezialiséiert Hëllef war? War ech vläicht dee Moment nach net prett?

Wat mir am meeschte gehollef huet war net méi de Fanger ze weisen an anere Leit d'Schold ze ginn wisou ech dann eng lessstéierung an Depressioun entwéckelt hat. Et huet mir gehollef ze verstoen dass just ech mech do eraus kann huelen an d'Responsabilitéit fir meng eege mental Gesondheet an de Grapp ze huelen. Saitdeem kënn meng eege mental (a physesch) Gesondheet fir mech op di 1. Plaz vu mengen Prioritéiten an dat wäert sech och ni méi änneren.

Lues a lues hunn ech kleng Gewunnechten a mäin Liewe mat integréiert wéi z.B. selwer vill Recherchen iwwert meng eege Krankheet maachen, all Dag spadséiere goen, kee Regime méi maachen/keng Restriktioun mam lessen, opschreiwe fir wat ech dankbar sinn, genuch schlofen, déi richteg sozial Kontakter fleegen etc.

All déi kleng (an zimmlech onspektakulär) Schrëtter hunn mech op dee Punkt bruecht op deem ech haut sinn.

“Ech hunn gemengt ech wier dat eenzegt a mengem Ëmkrees wat eng mental Krankheet hat – wou ech och elo weess dass et absolut net wouer war/ass.”

Et gött oft gesot dass mental Gesondheetsproblemer heefeg eppes si woumat ee léiere muss ze liewen, éischer wéi eppes dat een definitiv ganz lass gött. Wéi gees du mat der Krankheet haut em, falls se sech heiansdo nach manifestéiere kënt?

Als éischt well ech just soen dass et ganz ville Leit vill méi schlecht gaangen ass/geet wéi mir. Ech well domadder meng Depressioun an lessstéierung net minimiséiere mais ech hunn zB keng gréisser Traumaen duerchgemaach oder mat Suizid-Gedanke gekämpft. Ech kann awer mat 100 Prozenteger Sécherheet soen, dass meng lessstéierung ganz fort ass an ech och säit Jore keng depressiv Phase méi duerchgemaach hunn.

Heiansdo, wéi z.B. während dem 1. Confinement am Mäerz 2020, kënn meng lessstéierung mat hirem Drang zur Kontroll schellen a Gedanken wéi ‚Ech muss all Dag 10.000 Schrëtt trëppelen an X Kalorien iessen‘ haten sech erëm erageschlach. Ech ignoréieren déi awer hautesdags komplett. Ech hunn och nach ëmmer schlecht Deeg wou ech mech lustlos an ouni offensichtleche Grond traureg fillen, mais akzeptéieren dat einfach als Emotiounen a Gefiller déi Mënschen alt eben heiansdo hunn.

Vereenzelt Regime-Gedanken an e puer schlecht Deeg sinn net ze vergläiche mat enger lessstéierung an enger Depressioun.

2021 war bis elo privat net en einfacht Joer an et wäert een säi ganzt Liewe laang mat Probleemer a Schicksalsschléi ze dinn hunn. Matten a menger Depressioun hätt ech mech als Reaktioun op vereenzelt Situatioune mat lesse betäubt oder de ganzen Dag am Bett verbruecht. Duerch alles wat ech awer iwwert déi lescht 10 Joer geléiert hunn, sinn ech vill méi resilient ginn an hunn déi richteg „Tools“ fir mat schwierige Situatiounen em ze goen.

Falls ech awer géing mierken dass déi Krankheeten zrëckkommen, géing ech 1. direkt Famill a Frënn Bescheed soen an 2. mir spezialiséiert professionell Hëllef siche goen.

Ech géing net nach eng Kéier alles wëllen eleng duerchzéien. Dëst ass duerchaus méiglech, mee mat Ënnerstützung vu Famill, Frënn an der richteger professioneller Hëllef kënn ee menger Meinung no oft vill méi séier a gezielt do eraus/léiert ee besser domadder ze liewen. Ganz déif an de Spigel kucken an all eenzelen Dag wëllen un sech schaffe muss een awer nach ëmmer selwer maachen.

²⁸ compte instagram : mokuchsdag
compte Facebook : Mokuchsdag

L'impact du COVID-19 sur la santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg

La pandémie du COVID-19 a placé la santé et le bien-être des enfants et des jeunes à l'avant.

Même s'ils ne comptent pas parmi les groupes à risque principaux, ils ont été directement touchés par les mesures de confinement pour freiner la propagation du virus.

Alors que les effets de la pandémie sur les enfants et les jeunes au Luxembourg ne sont pas encore tout à fait connus, des études comme le projet COVID-Kids, réalisé par l'Université de Luxembourg, ont révélé que la satisfaction dans la vie des enfants a significativement diminué pendant la première vague. Alors qu'avant la pandémie 96% des enfants ont déclaré être satisfaits ou très satisfaits de leur vie, ce chiffre est tombé à 67% pendant la première vague de la pandémie²⁸. Surtout les enfants plus âgés, ceux issus de milieux socio-économiques défavorisés et les filles ont déclaré des niveaux de bien-être émotionnel significativement plus faibles pendant la pandémie.

La santé mentale représentait également la préoccupation principale des enfants et des jeunes qui ont contacté la ligne d'assistance pour enfants et jeunes au Luxembourg²⁹ en 2020. Celle-ci a enregistré plus que le double d'appels concernant des dépressions et des pensées suicidaires comparé à 2019³⁰. Les appels concernant des troubles d'anxiété ont également doublé pendant ce temps, alors que les appels concernant des comportements autodestructeurs ont même quadruplé³¹.

“Et war haaptsächlech d'lescht Joer am Corona, am éischte Lockdown virun engem Joer, wou op eemol meng Iessstéierung och erëm schelle koum. Dat wor eben deen Drang zur Kontroll, an et huet vill mat Kontroll ze dinn, well ech konnt de Lockdown a Corona net kontrolléieren, mee ech konnt awer reagéieren.”

Marie, 27, Luxembourg³²

²⁸ Source : Université du Luxembourg, “Bien-être subjectif et expériences quotidiennes des enfants de 6 à 16 ans pendant la première vague de la pandémie COVID-19 au Luxembourg : Un rapport du projet COVID-Kids”, 2020

²⁹ Kanner-Jugendtelefon (KJT)
³⁰ Source : Kanner-Jugendtelefon, “Rapport annuel 2020”

³¹ Source : Kanner-Jugendtelefon, “Rapport annuel 2020”

³² Source : Video YouTube Jugendinfo “Live Talk iwwer mental Gesondheet”, 2021



DR. ELISABETH SEIMETZ

A votre avis, quels sont les principaux problèmes liés au sujet de la santé mentale? Que faut-il spécifiquement améliorer ici au Luxembourg ?

Les troubles émotionnels apparaissent souvent à l'adolescence. Environ la moitié des troubles mentaux commencent avant l'âge de 14 ans, et 75 % d'entre eux se développent avant 25 ans. La plupart des cas ne sont ni détectés ni traités. Lorsqu'ils ne sont pas traités, les problèmes de santé mentale des adolescent-e-s peuvent avoir des répercussions tout au long de la vie.

La pandémie de COVID-19 rappelle le rôle fondamental de la promotion de la santé et elle a mis en évidence les difficultés d'accès aux soins de santé mentale pour les enfants et les adolescent-e-s, déjà très prononcées avant la pandémie.

La jouissance d'une bonne santé mentale constitue un élément fondamental de la santé et du bien-être de tout individu. Au Luxembourg, comme dans d'autres pays, il est urgent d'accorder une plus grande importance à la promotion, la protection et le rétablissement de la santé mentale dès le plus jeune âge.

Parmi les mesures destinées à améliorer la santé mentale, on peut citer:

intégrer la promotion de la santé mentale dans toutes les politiques

définir la santé mentale comme une priorité essentielle de la santé publique

réduire la pauvreté et les injustices sociales, puissants prédictors de problèmes de santé mentale à l'adolescence

améliorer la sensibilisation, les connaissances et les attitudes en matière de santé mentale

faciliter l'accès aux services de santé mentale, combler les carences et encourager les relations de collaboration entre les différents acteurs

être à l'écoute des enfants et des adolescent-e-s et les encourager à exprimer leurs préoccupations et leurs idées



« L'idée phare des cours de premiers secours en santé mentale est de mieux outiller la population pour faire face aux difficultés que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. »

Dr. Elisabeth Seimetz est psychologue à la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, une asbl créée en 1956 et active dans le domaine de la psychiatrie extra-hospitalière.

D'Ligue offre des cours de premiers secours en santé mentale à l'image des formations aux premiers secours classiques visant les gestes et soins d'urgences physiques. Comment ces cours peuvent-ils répondre aux problèmes mentionnés ci-dessus ?

La plupart des personnes connaissent dans leur entourage une personne souffrant de troubles psychiques, ou en ayant souffert pendant un laps de temps. Beaucoup de personnes ne sont pas suffisamment bien informées et ne cherchent pas l'aide dont ils auraient pourtant besoin. Les personnes ne se rendent peut-être pas compte qu'ils ont besoin d'aide ou qu'une aide efficace est disponible. De plus, les troubles psychiques sont sujets à la stigmatisation. Les personnes et les familles touchées par ces problèmes sont régulièrement victimes de sévices et de discrimination.

L'idée phare des cours de premiers secours en santé mentale est de mieux outiller la population pour faire face aux difficultés que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. S'adressant à des adultes, les cours enseignent les compétences nécessaires et renforcent la confiance à aborder et aider une personne en difficulté psychique. De nombreuses études ont pu démontrer que les cours aux premiers secours en santé mentale permettent à la fois d'améliorer les connaissances de comment administrer des premiers secours, de lutter contre les attitudes stigmatisantes, de gagner confiance en sa capacité à fournir de l'aide et de renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale.

Les participants apprennent à :

reconnaître les signes précoces des problèmes liés à la santé mentale

aborder sans jugement une personne concernée

apporter les gestes de premiers secours à une personne qui fait face à des problèmes psychiques ou qui traverse une crise psychique

orienter la personne vers les prises en charge appropriées et d'autres formes de soutien

D'Ligue envisage d'étendre ces cours de premiers secours en santé mentale aux jeunes (peer to peer). Pouvez-vous nous en dire plus ?

Les cours de premiers secours en santé mentale standard sont destinés aux adultes qui aident d'autres adultes, idéal pour le grand public et le monde du travail. Nous travaillons actuellement sur un cours de premiers secours en santé mentale YOUTH. Ce cours s'adresse à des adultes qui travaillent ou vivent avec des jeunes. Il est adapté aux besoins d'aide des adolescent-e-s. Dans une prochaine étape, ce cours sera complété par le cours TEEN.

Le cours de premiers secours en santé mentale TEEN est destiné aux adolescent-e-s qui veulent aider d'autres adolescent-e-s. L'objectif est de former les jeunes à être aptes à aborder un-e autre jeune en difficulté, à évaluer le niveau de sa souffrance et à demander de l'aide auprès d'un-e adulte réceptif-ve et digne de confiance. Il est fondamental





qu'un nombre suffisamment important d'adultes soit formé dans les établissements scolaires et organisations de jeunesse avant que le programme TEEN puisse être mis en place.

Le cours de premiers secours en santé mentale contribue à faire baisser les préjugés et attitudes stigmatisantes qui sont liés au sujet de la santé mentale. Dans ce contexte, quelle est l'importance de l'emploi d'un langage adapté pour parler de la santé mentale dans le discours général et quand on parle à une personne concernée ?

De nombreux termes sont utilisés pour désigner les troubles psychiques : maladie mentale, trouble mental, affection mentale, crise psychique, maladie psychiatrique, épuisement nerveux ou encore burn-out. Les expressions familières telles que dingue, malade mental-e, fou ou folle, toqué-e, cinglé-e, timbré-e ou détraqué-e favorisent la stigmatisation et ne devraient pas être employées ; ces termes ne reflètent absolument pas ce que les personnes traversent. Ainsi, les personnes souffrant d'une maladie psychique sont aujourd'hui encore considérées comme paresseuses, faibles, égoïstes, dangereuses, désireuses d'attirer l'attention sur elles, etc. Le résultat est bien qu'on les évite.

La stigmatisation se traduit par ailleurs par une mise à distance sociale. Les conséquences sont nombreuses et peuvent aller de l'exclusion du marché du travail ou du logement à l'exclusion sociale, en passant par la violence ou la mise sous tutelle, courantes dans de nombreux pays. Or, les personnes touchées d'une maladie psychique ne sont pas exclues parce qu'elles se

comportent de manière inappropriée, mais en raison des représentations qu'a la société des personnes atteintes dans leur santé mentale ou des préjugés qu'elle nourrit à leur égard. On entend souvent dire des personnes concernées : « J'ai un diagnostic, mais je ne suis pas la maladie. » Au lieu de parler de dépressifs, psychotiques, schizophrènes ou bipolaires, il est préférable d'utiliser les termes suivants : les personnes souffrant de dépression, traversant un épisode psychotique, ou vivant avec la schizophrénie.

Les maladies mentales font partie des maladies qui entraînent les incapacités les plus graves. A cela vient s'ajouter une souffrance supplémentaire due à la stigmatisation et à la discrimination à l'égard des personnes souffrant d'une maladie psychique. Les incapacités résultant d'une maladie psychique n'étant pas forcément visible, les personnes concernées sont souvent victimes de jugements négatifs. Cela n'aide absolument pas de dire à une personne souffrant de dépression de « se secouer » ou de faire en sorte d'aller mieux, parce qu'elle ne peut pas simplement « reprendre le dessus » en congédiant la maladie. Il est donc important de ne pas banaliser ce que la personne est en train de traverser en lui faisant remarquer, par exemple, « qu'elle n'a pas l'air d'aller si mal que ça » ou en la forçant à « ne pas en faire un drame », à « se ressaisir » ou à « se dérider ».

Ce manque de compréhension contribue à la stigmatisation des personnes atteintes dans leur santé psychique.

La stigmatisation pousse les personnes à dissimuler leurs problèmes. Submergées

par un sentiment de honte, elles ne parviennent pas à aborder les troubles psychiques avec leur famille, leurs ami-e-s, leurs enseignant-e-s ou leurs collègues de travail, ce qui peut les empêcher de chercher une aide professionnelle. De plus, les personnes atteintes dans leur santé mentale intériorisent souvent la stigmatisation et commencent à croire les préjugés qui sont véhiculés à leur égard. Mieux comprendre ce que vivent les personnes en souffrance psychique permet de faire reculer ces préjugés et cette discrimination.

Comme fardeau supplémentaire pour ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale, un nombre de facteurs empêchent beaucoup d'enfants et de jeunes au Luxembourg à demander de l'aide. Parmi ceux-ci, l'attitude et la stigmatisation de la société, mais aussi la perception et l'auto-stigmatisation, constituent sans doute l'obstacle le plus important.

Un autre facteur est le manque d'informations sur les différents services d'aide du secteur de la santé mentale au Luxembourg. Ces derniers se sont développés de manière relativement fragmentée, sans ligne de conduite ou vision commune. Les familles et jeunes confrontés aux problèmes de santé mentale témoignent d'une prise en charge compartimentée et d'un système opaque et compliqué. Ce manque d'information mène à une prise en charge souvent tardive et l'absence d'une prise en charge globale, cohérente et continue.

Il existe également un manque de connaissances en matière de santé mentale. Beaucoup de jeunes ne se trouvent pas bien informés et regrettent que le sujet ne soit pas assez thématiqué, notamment au sein des écoles. Ils souhaitent plus d'information et de sensibilisation pour contribuer à la déstigmatisation du sujet.

Bien que des formations spécialisées soient proposées aux enseignants, afin de mieux détecter des signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale et de gérer correctement des situations spécifiques, des efforts supplémentaires devraient être faits pour rendre ces

La problématique plus large autour de la santé mentale



formations obligatoires pour tous les enseignants. En même temps, les écoles sont souvent à l'origine de problèmes de santé mentale. 25% des élèves âgés de 11, 13 et 15 ans ont signalé avoir été victimes de harcèlement dans le cadre scolaire au moins une fois au cours des derniers mois avant l'enquête³³. De plus, beaucoup d'élèves au Luxembourg perçoivent une augmentation de la pression et du stress scolaire. Il ensuit que les discussions concernant des réformes scolaires fondamentales doivent continuer.

Les services d'aide du SePAS à l'école pourraient également être maximisés en augmentant leur présence, par exemple à travers des présentations régulières en classe. En complément des visites médicales régulières des élèves dans les écoles publiques au Luxembourg, le même principe pourrait être introduit pour la santé mentale, permettant à certains élèves de parler ouvertement de leurs problèmes.

Le Luxembourg a aussi un problème de manque de professionnels dans le domaine de la santé mentale. Ainsi, les délais d'attente pour les enfants et les jeunes sont souvent extrêmement longs avant d'accéder à une prise en charge. Le gouvernement pourrait entre autres travailler ensemble avec l'Université du Luxembourg pour introduire un programme de doctorat en psychiatrie au Grand-Duché.

Un des problèmes les plus importants au Luxembourg reste le fait que, sauf en cas de prise en charge par l'Office national de l'enfance (ONE), les frais

de psychothérapie ne sont toujours pas remboursés. Cela représente un obstacle financier pour beaucoup d'enfants et de jeunes et reflète la perception que les problèmes de santé mentale ne constituent pas de vrais problèmes de santé. Des ressources devraient être orientés de manière à ce que tous les enfants et les jeunes aient accès à des services gratuits. Ainsi, il faudrait urgemment finaliser les négociations afin de prévoir un cadre légal permettant le remboursement des frais de traitements psychothérapeutiques de la part de la CNS.

“This past year was the first where we were taught about mental health and the information we got was a start but it was definitely not detailed enough and it didn't provide enough insight, considering the fact that mental health should be one of the most important discussions among teens and children.”

Ioana, 17, Luxembourg

L'ampleur des problèmes de santé mentale auprès des enfants et des jeunes au Luxembourg implique qu'il faut aller plus loin que l'amélioration des services existants et examiner plus profondément les causes sous-jacentes.

La santé mentale est fortement influencée par des facteurs sociaux et relève donc de la responsabilité collective. Ainsi, le sujet nécessite l'engagement de tous pour assurer un environnement favorable au

développement et bien-être des enfants et des jeunes. Dans le même ordre d'idées, en tant que question transversale, la santé mentale nécessite l'instauration d'un plan national, permettant de coordonner les différentes politiques et actions sur la santé mentale au Luxembourg. Pour cela, il faudrait aussi établir un système de suivi en matière de santé mentale, pour mieux connaître les besoins et évaluer les investissements et les actions réalisées.

“Fir d'éischt ass et mol zimmlech gutt iwwerhaapt ze realisieren dass et engem net gutt geet, an wann een dat bis gemaach huet dat ass schonn dee schwierigsten an dee beschte Schrëtt deen ee gemaach huet. Et ass ok sech net ok ze spieren, an et muss kee Kampf géint sech selwer sinn.”

Laura, 20, Luxembourg ³⁴

³³ Source : Health Behaviour in School-aged children (WHO): International Report, Volume 2 Key data, 2017/18

³⁴ Source: Video YouTube Jugendinfo "#mindmynd Deng mental Gesondheet ass wichteg. Schwätz driwwer," 2021

Nos recommandations

Les recommandations de l'UNICEF par rapport à la santé mentale des enfants et des jeunes reposent sur 3 principes : **S'engager, Communiquer et Agir.**

S'engager

Hisser la santé mentale et le bien-être au rang des grandes priorités et établir les bases pour que tous les enfants et jeunes aient accès à des services de santé mentale gratuits.

Investir dans la santé mentale des enfants et jeunes dans tous les secteurs, et pas seulement celui de la santé, afin de soutenir une approche de prévention, de la promotion et des soins qui mobilise l'ensemble de la société

Assurer un leadership autour d'objectifs clairs, convenus entre partenaires et parties prenantes.

Elaborer, comme prévu, un plan national de santé mentale avec des mesures concrètes, des indicateurs pour évaluer les progrès et se doter de moyens humains, financiers et techniques pour la mettre en oeuvre.

Communiquer

Briser le silence autour de la santé mentale en encourageant une discussion ouverte s'attaquant aux stigmatisations et prenant au sérieux l'expérience des enfants et des jeunes.

Promouvoir des campagnes pour sensibiliser, lutter contre la désinformation et les stigmatisations liés aux problèmes de santé mentale, y compris dans les écoles.

Créer des espaces pour garantir la participation des jeunes - en particulier ceux ayant une expérience directe de problèmes de santé mentale- afin que les initiatives et les services de santé mentale puissent mieux refléter leurs besoins.

Améliorer les connaissances en matière de santé mentale pour aider les enfants, les jeunes et les parents à mieux comprendre comment promouvoir une santé mentale positive, comment reconnaître les signes de détresse chez eux et chez les autres, et comment demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Créer un lieu centralisé comme premier point d'information pour jeunes, donnant un aperçu des services d'aide à leur disposition et les orientant selon leurs besoins.

Agir

Renforcer les programmes d'éducation parentale pour aider les familles et les enfants à développer les liens d'attachement positifs et créer un environnement familial positif dans lequel les enfants peuvent s'épanouir.

Proposer des formations aux parents sur la manière de réagir face aux problèmes de santé mentale de leurs enfants.

Investir dans une approche globale de la santé mentale à l'école (whole-school approach), en encourageant un climat scolaire positif et bienveillant pour tous.

Intégrer des modules d'apprentissage socio-émotionnels et de sensibilisation à la santé mentale dans les écoles, en créant un espace sûr où les élèves peuvent s'échanger et renforcer leur résilience.

Offrir des formations régulières et obligatoires en matière de santé mentale et de bien-être aux enseignants.

Renforcer les connaissances et les compétences des enseignants afin qu'ils puissent aider les enfants et les adolescents à s'informer sur la santé mentale et à acquérir des habitudes saines, et afin que les enseignants puissent détecter les élèves ayant besoin de soutien supplémentaire.

Améliorer les données et la recherche : le manque de données et de preuves rend les enfants souffrant de troubles mentaux invisibles et constitue un obstacle majeur à l'élaboration et à la planification des politiques.

Surveiller systématiquement la santé mentale, en élaborant un ensemble d'indicateurs de base établis par consensus concernant la santé mentale des enfants et des jeunes.

Quelques organisations vers qui se tourner



En cas d'urgence : 112

Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique de la Rehaklinik

L'unité de réhabilitation accueille des adolescents entre 12 et 17 ans qui présentent des troubles psychiatriques, ainsi qu'un danger pour eux-mêmes ou pour autrui

Tél. : 26 82 37 00 / Web : rehaklinik.lu

Centre KanEl

Le centre KanEl est un centre de consultation thérapeutique et à vocation préventive spécialisé pour parents, enfants et familles en souffrance psychique.

Tél. : 26 54 16 16 / Web : reseauspsy.lu

CePAS Centre Psycho-Social et d'Accompagnement Scolaires

Le CePAS propose des consultations pour tout jeune entre 12 et 30 ans, pour parents, tuteurs et famille, et pour professionnels encadrant le jeune.

Tél. : 247-75910 / Web : cepas.public.lu

CHL Kannerklinik – service de Pédopsychiatrie

Le service de pédopsychiatrie du CHL pour enfants âgés de moins de 13 ans est constitué d'une unité de consultation, d'un centre de jour, d'une unité autisme et d'une unité d'hospitalisation.

Tél. : 4411-6101 / Web : kannerklinik.chl.lu

Consultations Psy

Le service «Consultations Psy» de la Rehaklinik assure des consultations psychiatriques, pédopsychiatriques et psychothérapeutiques pour enfants, adolescents et adultes.

Tél. : 26 82 31 00 / Web : consultation-psy.lu

Croix Rouge – Psy-Jeunes

Pour répondre à la détresse des enfants et des jeunes (0-21 ans) en demande d'aide, ce service propose un soutien psychologique.

Tél. : 27 55 / Web : croix-rouge.lu

KannerJugendtelefon (KJT)

L'activité du KJT s'adresse d'abord aux enfants et aux jeunes, en leur proposant une écoute et une aide facilement accessible et sans contraintes. Le KJT offre également de l'aide en ligne et des conseils par chat.

■ pour enfants & jeunes : Tél. : 116111

■ l'Écoute Parents pour parents ou toute personne responsable pour des enfants ou des adolescents :

Tél. : 26 64 05 55 / Web : kjt.lu

D'Ligue

La Ligue offre des services de consultation, un service de jour, des groupes thérapeutiques, des services logement, le service Le Rencontre, du soutien à l'emploi.

Tél. : 49 30 29 / Web : llhm.lu

L'Office national de l'enfance (ONE)

L'ONE propose différents services de soutien psychologique, social ou éducatif, qui sont spécialisés soit dans les interventions de courte durée ou de longue durée.

Tél. : 24 77 36 96 / Web : one.public.lu

Péitrusshaus

Le Péitrusshaus est un service de gestion de crise centré sur les jeunes âgés de 12 à 21 ans, qui est à l'écoute et peut donner des conseils aux jeunes en détresse.

Tél. : 80 02 60 02 / Web : peitrusshaus.lu

Service national de psychiatrie juvénile (SNPJ)

Le SNPJ traite les adolescents de 13 à 18 ans atteints de troubles mentaux et se compose d'une unité d'hospitalisation à l'Hôpital Kirchberg, d'un hôpital de jour à la Clinique Sainte Marie à Esch-sur-Alzette, et du Service de détection et d'intervention précoce (SDIP) aux Hôpitaux Robert Schuman à Luxembourg-Gare.

Web : hopitauxschuman.lu

Solidarité Jeunes - Haus 13 - Service Psychologique

Haus 13 a comme objectif d'aider les familles en difficultés et de contribuer à l'amélioration de leur bien-être.

Tél. : 49 04 20 – 410 / Web : solina.lu

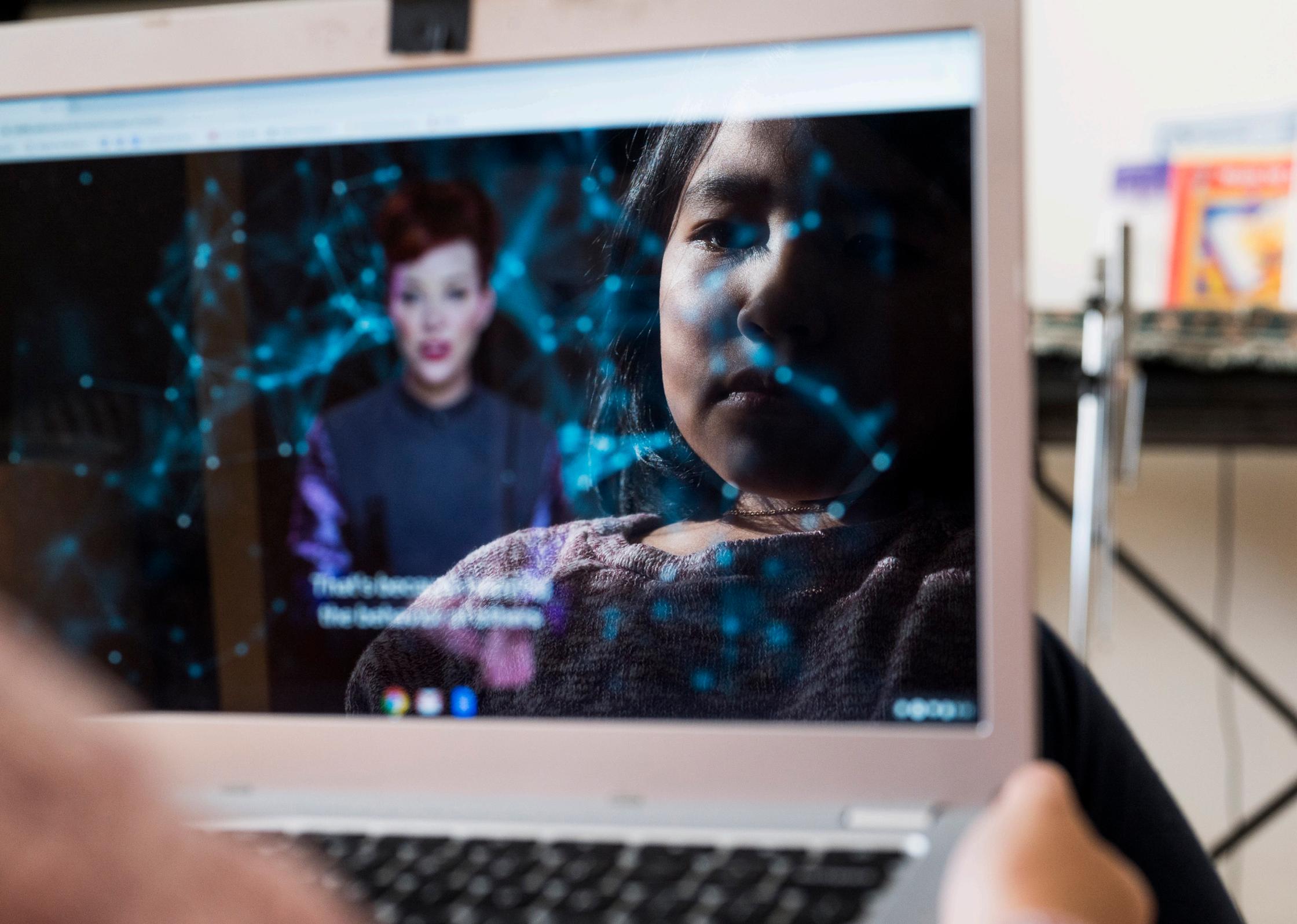
La situation des enfants dans le monde 2021 :

Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants

Références

- Adocare, "Les soins psychiatriques pour adolescents en Europe: situation actuelle, recommandations et lignes directrices par le réseau ADOCARE", 2015
- Centre d'Etudes en Santé, CRP-Santé, "Rapport de recommandations: Pour une stratégie nationale en faveur de la santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg - Promotion, prévention, prise en charge, intégration", 2010
- Eurostat, "Statistiques sur le bien-être mental et l'aide sociale", 2018
- Health Behaviour in School-aged children (WHO): International Report, Volume 2 Key data, 2017/18
- Jugend Dialog, "Jugenddäsch 2021: Santé mentale et bien-être des Jeunes", 2021
- Kanner-Jugendtelefon, "Rapport annuel 2020"
- Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Université du Luxembourg, "Rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg 2020: Le bien-être et la santé des jeunes au Luxembourg", 2021
- Nations Unies, Comité des droits de l'enfant, "Observation Générale No.4 sur la santé et le développement de l'adolescent dans le contexte de la Convention relative aux droits de l'enfant", 2003
- Nations Unies, "Convention relative aux droits de l'enfant", 1989
- Nations Unies, "Objectifs de développement durable", 2016
- Ombuds Comité fir d'Rechter vum Kand, "Rapport 2018"
- UNICEF, "Global Advocacy Priority: Mental Health - Advocacy Strategy 2021-2025"
- UNICEF, "The State of the World's Children 2021 - On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health", 2021
- UNICEF, "The State of the World's Children 2021 - On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health - Regional Brief: Europe", 2021
- UNICEF Voices of Youth, "Why mental health matters to every child"
- UNICEF Voices of Youth, "The Stories of Pain are The Stories of Strength", 2021
- UNICEF Voices of Youth, "Mental Health - End The Stigma", 2021
- UNICEF Voices of Youth, "Y la salud mental, ¿dónde queda?", 2021
- Université du Luxembourg, "Bien-être subjectif et expériences quotidiennes des enfants de 6 à 16 ans pendant la première vague de la pandémie COVID-19 au Luxembourg: Un rapport du projet COVID-Kids", 2020
- Université du Luxembourg et auteurs, "Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Luxemburg - Bericht zur luxemburgischen HBSC-Studie 2018, 2020
- Université du Luxembourg et auteurs, "Suicidal Behaviour in Youth in Luxembourg - Findings from the HBSC 2014 Luxembourg Study: HBSC Luxembourg Suicide Report", 2020
- Video YouTube Jugendinfo, "Live Talk iwvwer mental Gesondheet", 2021
- Video YouTube Jugendinfo, "#mindmymind Deng mental Gesondheet ass wichtig. Schwätz driwwer.", 2021

Editeur: UNICEF-Luxembourg
Rédaction: Jil Wenner, Isabelle Hauffels
Mise en page: Tiffanie Ferrandini
Papier: FSC-certié
Tirage: 250
Date de parution: Octobre 2021
Photos: ©UNICEF / iStock.com





fir all Kand

Comité luxembourgeois pour l'UNICEF
6, rue Adolphe Fischer
L-1520 Luxembourg
Tél. : 44 87 15 / Fax: 45 53 14
E-mail: contact@unicef.lu
www.unicef.lu