CORONAVIRUS

La dépression gagne les ados confinés

Une enquête menée auprès des 12-18 ans pendant la pandémie révèle qu'un jeune sur cinq a présenté une symptomatologie de dépression pendant le confinement.

LAURENCE WAUTERS

Fabienne Glowacz, professeure de psychologie à l'ULiège, et son équipe ont réalisé une enquête en ligne, en Fédération Wallonie-Bruxelles entre la mi-mars et le mois de juin, sur l'impact du confinement et de la crise covid sur le bien-être et la santé mentale des 12-18 ans. Les jeunes ayant répondu à l'enquête sont issus de tous les types d'enseignement ; ils sont 68 % à avoir été confinés avec leurs parents, 10 % à avoir vécu cela en alternance mère/père ; 14,6 % avec leur mère seule ; et 2 % avec leur père seul. Les autres étaient en institution (2 %), chez un membre de la famille, en colocation ou seuls. L'âge moyen des répondants est de 16 ans.

« Ces adolescents ont été peu entendus car ils ne sont "pas à risque", mais faisant courir des risques, et "pas prioritaires" », relève Fabienne Glowacz. « Mais ils ont besoin de s'exprimer et dans les questions ouvertes, ils disaient espérer qu'on les entendrait, ils confiaient avoir l'impression d'être les oubliés de la crise sanitaire. » Le confinement serait vécu comme un choc venant interférer avec leur fonctionnement habituel : « On leur impose une coupure dans leurs liens, une forme d'hibernation contrainte dans un climat de menace et de gravité. Ils disent ressentir un sentiment de vide, d'ennui, de stress important, d'abandon, mais aussi une envie de s'engager dans l'après-crise. »

Les chiffres sont interpellants : 80 % des jeunes interrogés présentent un niveau d'anxiété plus élevé que la norme. Un jeune sur deux (52,6 %) rapporte une humeur dépressive, ressent de la fatigue, une perte de motivation et d'énergie. Plus inquiétant, 20,8 % d'entre eux obtiennent un score significatif à l'échelle de dépression – un test spécifique a été soumis aux sondés – qui permet de valider cette symptomatologie. Ils sont même 9 % à confier avoir ou avoir eu, depuis le début de la crise sanitaire, des pensées, gestes suicidaires, et/ou d'automutilation. Les filles présentent des scores significativement plus élevés à l'échelle d'anxiété et à l'échelle de dépression : « Elles sont plus nombreuses à rassurer leurs proches, mener des actions de soutien, et ainsi plus exposées à des facteurs de stress, à la détresse des autres », commente la professeure.

Le sentiment d'être soutenus

Un des éléments jouant un rôle important pour contrer l'effet anxiogène et dépressif du confinement, expose Fabienne Glowacz, « est le sentiment d'être soutenus, compris et en lien avec les "agents" de la sphère scolaire au sens large, leurs professeurs, éducateurs, copains de classe avec lesquels ils peuvent partager ce qu'ils vivent ». Plus ils se sentent ainsi soutenus, moins ils risquent de développer une symptomatologie : les résultats montrent aussi qu'ils seront moins enclins à transgresser les mesures sanitaires. « Ce qui prime, c'est le fait de continuer à exister dans une entité, une communauté où ils ont une place et ne sont pas oubliés. L'établissement scolaire est peut-être fermé, mais le maintien des liens est essentiel pour leur santé mentale et leur développement », poursuit l'autrice de l'étude. « La famille a été décrétée de manière brutale comme le seul lieu pour répondre à tous les besoins affectifs et communicationnels de ses membres, or, contrairement aux adultes qui, lors d'enquête les concernant, ont exposé s'être recentrés sur leur bien-être personnel et leurs proches pendant le confinement, les ados, eux, ont le regard vers l'extérieur, le besoin des autres pour se déployer, se construire, s'émanciper. La qualité de la relation au sein des familles sera aussi déterminante. »

A ce sujet, ils sont 70 % à avoir déclaré avoir passé plus de temps à faire des choses avec leur(s) parents et 59 % disent s'être sentis plus proches de leur(s) parents durant le confinement. Cependant, 52 % confient avoir ressenti des tensions plus fortes à la maison qu'à l'accoutumée, et un jeune sur cinq se considère comme « plus violent verbalement, physiquement ou psychologiquement » à l'égard de ses parents durant le confinement. « La famille devient le seul lieu d'externalisation des tensions, et eux-mêmes reconnaissent ce trop-plein qui peut exploser », commente la professeure. Des tensions sont survenues entre les parents aussi, pour 15 % des répondants. Les sondés les moins touchés psychologiquement par la crise sont ceux qui, outre les contacts venus de la sphère scolaire et des amis, exposent avoir vu leurs activités à la maison se diversifier et les contacts avec leurs parents s'intensifier.

« La crise a un impact sur leur santé mentale, notre étude confirme les conclusions d'études menées dans d'autres pays », avertit la professeure de l'ULiège. « Les jeunes expriment le besoin d'être soutenus et entendus, le temps est venu de les sortir de l'oubli, de les faire participer à l'après-crise, de les impliquer dans les décisions. » Ils sont 95 % des sondés à estimer qu'il est important de s'engager dans des actions citoyennes pour participer à un changement de société suite à la crise, et un jeune sur deux se dit prêt à s'investir concrètement dans le « monde d'après ». « Cette crise les a amenés à se poser des questions sur le sens de la vie, à vouloir donner un but à leur existence (un jeune sur trois dit se poser plus de questions sur le sens de la vie et un jeune sur quatre confie chercher plus à donner du sens à sa vie qu'avant). Aujourd'hui, il est capital d'aller chercher chez ces jeunes ce qui a été boosté, leur besoin d'agir, de s'exprimer, leurs besoins de liens, de sens et d'engagement », conclut Fabienne Glowacz.

Seuls 3 % des répondants disent ne pas avoir respecté les mesures sanitaires

De façon générale, les jeunes ont une conscience assez aiguë des inégalités et injustices engendrées par la pandémie aux niveaux scolaire et social : ils sont 85 % à évoquer ce sentiment d'injustice au niveau scolaire. Quant au respect des mesures, bien que souvent pointés du doigt, les jeunes seraient plus enclins à les respecter que les 30-40 ans, relève l'autrice : la quasi-totalité (97,1 %) des jeunes disent avoir appliqué les mesures de distanciation sociale, mais 20 % reconnaissent être sortis occasionnellement pour retrouver des amis ou leur petit(e) ami(e). Finalement, seuls 3 % déclarent ne pas les avoir respectées du tout. LWS

Fabienne Glowacz (ULiège) : « Aujourd'hui, il est capital d'aller chercher chez ces jeunes ce qui a été boosté, leur besoin d'agir, de s'exprimer, leurs besoins de liens, de sens et d'engagement. » © DPA.

gopress
Innovating Digital Content

Le Soir Wallonie 18/11/2020, pages 2 & 3
Tous droits réservés. Réutilisation et reproduction uniquement avec l'autorisation de l'éditeur de Le Soir Wallonie