Les « sacrifices » de la jeunesse

Stress, anxiété, dépression... Les « adultes émergents » souffrent en silence. Selon plusieurs études, ces oubliés de la crise du Covid-19 représentent la catégorie de la population la plus impactée psychologiquement.

Ils ont entre 18 et 30 ans et sentaient leurs ailes se déployer. Pour celles ou ceux qui avaient décollé, il a fallu souvent atterrir d'urgence sur des terrains de fortune, faire marche arrière pour s'abriter dans des refuges parentaux et se couper du monde à un âge où l'on construit l'avenir, le sien, mais aussi celui de la société. « *Cette tranche d'âge est la plus impactée sur le plan de la santé mentale*, remarque Fabienne Glowacz, professeure à la faculté de Psychologie de l'université de Liège. *L'étude en ligne que nous avons réalisée pendant le premier confinement auprès de 2 871 Belges, Français et Canadiens de plus de 18 ans, montre que ce sont les 18-30 ans qui présentent des taux d'anxiété et de dépression les plus élevés.* »
L'étude liégeoise pointe que ces jeunes en « transition adulte » sont confrontés à de multiples incertitudes et privations de leurs espaces de construction, d'autonomisation, de formation et de leurs relations sentimentales. « *Dans les premiers temps de la crise, toute l'attention a été tournée vers les aînés et les risques pour leur santé*, poursuit notre interlocutrice. *Il ne s'agit pas ici d'opposer les générations, mais c'est comme si on avait considéré que les jeunes pouvaient supporter naturellement cette crise. La question de la santé mentale est arrivée tardivement dans les politiques et discours médiatiques, alors que, sur base de notre clinique et de nos recherches, nous avons rapidement pointé la détresse psychologique et sociale de la population et des jeunes en particulier.* »
Conduite dès le début du premier confinement par l'UCLouvain en partenariat avec l'université d'Anvers sur un échantillon de 20 000 jeunes qui ont répondu en ligne, l'étude « Covid & moi » corrobore les constats formulés par l'ULiège lors de la première vague. La part de la population en « mal-être psychologique » diminue avec l'âge : 64 % chez les 15-24 ans, 58 % chez les 35-44 ans, et 32 % chez les personnes de plus de 65 ans.

Les sentiments de stress et d'anxiété, fort présents au début du confinement, semblent avoir un peu diminué lors d'une deuxième phase de l'enquête, en avril, laissant la place à des problèmes de sommeil et de concentration, de perte de confiance et de diminution de l'estime de soi. Les sentiments dépressifs restent constants et concernent près de la moitié des participants.
« *Nous avons utilisé des protocoles standards pour constater que la santé mentale des jeunes se dégrade et proportionnellement bien plus que chez les personnes âgées*, explique Vincent Lorant, professeur à l'Institut de recherche Santé publique & société de l'UCLouvain. *Au-delà des effets de la première vague qui auraient pu s'estomper avec le temps, les deuxième et troisième vagues risquent d'augmenter la chronicisation des troubles mentaux chez les jeunes. Contrairement aux adultes déjà bien ancrés dans la vie professionnelle et sociale, la crise vient affecter les possibilités d'insertion des jeunes. Il y a un effet démultiplicateur qu'on a tendance à ignorer. Les premières années de carrière sont capitales pour l'orientation et les liens sociaux.* »
Les deux départements des universités de Liège et de Louvain s'apprêtent à mesurer l'effet de la deuxième vague sur la santé mentale des Belges et des jeunes en particulier. Toutefois, on insiste des deux côtés pour dire que les pouvoirs publics ne doivent pas tarder avant de mettre en place des dispositifs à la mesure du trauma collectif : « *Plus ça dure, plus c'est dur et en même temps s'installe une forme de résignation face à une succession de pertes de liens, d'espoir, de perspectives, de revenus, de valorisations*, reprend Fabienne Glowacz. *Il ne faut pas verser dans une vision pessimiste, la traversée de ces différentes étapes de crise aura demandé l'activation de ressources personnelles et de différentes sources de résilience.*

> « *Ce groupe-là est grosso modo sacrifié dans le récit politique. Il y a eu, en somme, un transfert du bien-être des jeunes vers les aînés* »
>
> **Vincent Lorant, professeur à l'UCLouvain**

> *J'aimerais que l'on prenne plus en compte la parole des jeunes. Notre génération souffre beaucoup sur le plan social et économique et les perspectives ne sont pas réjouissantes. En 2021, j'aimerais que notre parole soit prise au sérieux »*
>
> **Nadège Carlier, déléguée ONU pour le climat (Forum des Jeunes)**

Mais les multiples stress auxquels les jeunes sont confrontés ne cessent de se démultiplier au fil des étapes de la crise. »
Tant à Liège qu'à Louvain, on constate que peu de ressources ont été mises à disposition pour soutenir les jeunes dans un processus de gestion du trauma collectif. *« Suite à ce deuxième temps de la crise, les institutions scolaires ont développé de nouveaux dispositifs comme l'aide psychologique, les groupes de discussion avec les étudiants*, observe Fabienne Glowacz. *La campagne toute récente [Gardons le contact], à l'ULiège, vise à maintenir les liens entre les enseignants et les étudiants. Il faut poursuivre dans cette direction mais aussi toucher les jeunes qui ne sont plus aux études, dont certains sont dans des situations précaires socialement, sans soutien, sans ressources, sans bulles. Ne les oublions pas : il en va de leur santé mentale. »*
Vincent Lorant abonde : *« Ce que je constate, c'est que ce groupe-là est grosso modo sacrifié dans le récit politique. Il y a eu, en somme, un transfert du bien-être des jeunes vers les aînés. Mais il faut éviter que la gestion de cette crise monte une génération contre une autre. Ce qui est positif dans la deuxième vague, c'est qu'on a maintenu en partie l'école ouverte. C'est un bon signal d'adaptation. Des efforts sont aussi réalisés pour améliorer l'accessibilité des services de santé mentale. Cependant, je ne vois pas de stratégie et de plan général à la hauteur du défi actuel. Rien n'a été préparé jusqu'à présent sur ce plan. »*
Paradoxale, la crise ? *« Elle promeut la protection physique par l'agression du psychisme, la solidarité à travers l'isolement social*, répond Fabienne Glowacz. *Chaque individu est placé devant ces injonctions paradoxales qui peuvent conduire à la paralysie, à la transgression ou encore à la confusion et à un malaise profond. On a tendance à oublier combien la "protection physique", à travers son cortège de mesures, affecte les liens sociaux, les valeurs d'une société et les besoins les plus fondamentaux de l'homme et de la femme. »*

« CLOSED »
Guilyan Pépin, 22 ans, étudiant en Master photographie à l'Académie royale des Beaux-Arts de Bruxelles
« Réalisé en studio, ce nu élève à un niveau statuaire une réalité malheureuse de notre époque. Un sentiment de désespoir présenté dans son plus simple appareil, sculpté par la psychologie d'une crise. Cette image m'évoque l'état actuel de quelques-uns de mes ami(e)s et de beaucoup d'autres étudiants.»