

Problèmes de santé mentale – définition, prévalence et enjeux

Alexander Ariu, Amandine Franzoni¹ et Nadine Messerli-Bürgy

Résumé

Les problèmes de santé mentale sont aujourd'hui très répandus chez les jeunes. Ils affectent leur développement émotionnel, cognitif et social, et peuvent mener à une baisse des performances scolaires ainsi qu'à une détérioration du bien-être général. Les jeunes ayant des besoins éducatifs particuliers sont particulièrement vulnérables, car elles et ils cumulent souvent plusieurs facteurs de risque. Une détection précoce et un traitement adapté sont essentiels pour prévenir les conséquences à long terme.

Zusammenfassung

Psychische Probleme sind bei jungen Menschen heutzutage weit verbreitet. Sie beeinträchtigen ihre emotionale, kognitive und soziale Entwicklung und können zu einer Verschlechterung der schulischen Leistungen und des allgemeinen Wohlbefindens führen. Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf sind besonders gefährdet, da bei ihnen häufig mehrere Risikofaktoren zusammentreffen. Eine Früherkennung und eine angemessene Behandlung sind entscheidend, um langfristige Folgen zu verhindern.

Keywords: jeunesse, santé mentale, trouble psychique / Jugend, psychische Gesundheit, psychische Störung

DOI: <https://doi.org/10.57161/r2025-02-01>

Revue Suisse de Pédagogie Spécialisée, Vol. 15, 02/2025



Introduction

Un nombre croissant d'enfants ainsi que d'adolescentes et d'adolescents ont connu des problèmes de santé mentale au cours des dernières années. Ces problèmes de santé mentale peuvent affecter significativement les performances de ces jeunes personnes ainsi que leurs interactions sociales à l'école, créant des défis considérables pour le personnel scolaire. Il est essentiel de bien comprendre la nature et la prévalence de ces problèmes de santé mentale pour reconnaître les défis spécifiques qu'ils posent dans le contexte scolaire, en particulier pour celles et ceux qui ont des besoins particuliers.

Santé mentale et troubles mentaux

La santé mentale est un terme général englobant un ensemble de fonctions cognitives, émotionnelles, sociales et comportementales. La santé mentale peut être définie comme un état de bien-être mental permettant aux individus de faire face au stress de la vie, de réaliser leur potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, ou encore de contribuer à la vie de leur communauté (OMS, 2022). Par conséquent, une bonne santé mentale chez les jeunes est liée à la réalisation en temps voulu des étapes du développement, y compris le développement réussi des compétences cognitives, motrices, sociales et émotionnelles qui permettent à un enfant de fonctionner efficacement dans divers contextes tels que la maison, l'école et dans les activités extrascolaires (Galderisi et al., 2015). En revanche, une mauvaise santé mentale peut se manifester sous la forme de symptômes ou d'un syndrome complet représenté par un trouble mental. Ces troubles mentaux se caractérisent par une perturbation cliniquement significative de la cognition, des émotions et/ou du comportement d'un individu, qui interfère avec le fonctionnement quotidien et/ou provoque une détresse cliniquement significative (OMS, 2022).

¹ Amandine Franzoni est première coautrice avec Alexander Ariu.

Prévalence des troubles mentaux chez les jeunes

La jeunesse représente une période particulièrement critique pour le développement des troubles mentaux (Solmi et al., 2022). En effet, jusqu'à 50 % des troubles mentaux survenant au cours d'une vie débutent avant l'âge de 14 ans (Kessler et al., 2005) et persistent souvent jusqu'à l'âge adulte, ce qui a un impact sur le développement des compétences des jeunes, leur perspectives professionnelles et d'autonomie ainsi que leur intégration dans la société.

Prévalences globales

Selon l'OMS, 14 % des enfants ainsi que des adolescentes et adolescents dans le monde présentent aujourd'hui des troubles mentaux (OMS, 2024). La seule étude suisse menée auprès d'enfants d'âge scolaire remonte à 1998 et faisait état de taux élevés de troubles mentaux (22,5 % ; Steinhausen et al., 1998). Des taux comparables (22 %) ont également été observés chez les adolescentes et adolescents plus âgés et chez les jeunes adultes de 16 à 25 ans, selon une enquête suisse plus récente (Obsan, 2020). Durant la période de la pandémie de la COVID-19, la prévalence des troubles mentaux chez les jeunes a connu une augmentation significative. Un tiers des enfants a même reçu un diagnostic de trouble mental pendant cette crise (Mohler-Kuo et al., 2021). Depuis, les besoins en matière de diagnostic et de traitement n'ont cessé de croître. Par ailleurs, de nombreuses études menées au cours des deux dernières décennies indiquent une dégradation continue de la santé mentale des jeunes avec une tendance alarmante qui laisse présager une détérioration persistante dans les années à venir (McGorry et al., 2024).

Les troubles mentaux englobent un large éventail de troubles différents. Selon des données internationales recueillies dans des pays à revenu élevé, les troubles les plus répandus chez les enfants et les adolescentes et adolescents âgés de 4 à 18 ans sont les troubles anxieux (5,2 %), suivis du trouble du déficit de l'attention avec/ou sans hyperactivité (TDA/H) (3,7 %), du trouble oppositionnel avec provocation (3,3 %), du trouble lié à l'utilisation de substances (2,3 %), puis des troubles dépressifs (1,8 %) et des troubles des conduites (1,3 %) (Barican et al., 2022). En comparaison, les données suisses de Steinhausen et al. (1998) confirment que les troubles anxieux, le TDA/H et les troubles disruptifs sont les troubles mentaux les plus répandus chez les enfants d'âge scolaire.

De nombreuses études menées au cours des deux dernières décennies indiquent une dégradation continue de la santé mentale des jeunes avec une tendance alarmante qui laisse présager une détérioration persistante dans les années à venir

Les troubles mentaux à différents âges

Le développement des troubles mentaux est associé à des périodes critiques du développement cérébral liées au traitement émotionnel, cognitif et social (Uhlhaas et al., 2023). Par conséquent, les prévalences des troubles mentaux diffèrent selon le stade de développement et certains troubles mentaux sont plus fréquents durant l'adolescence que pendant l'enfance.

Selon l'étude suisse « Health Behaviour in School-aged Children » (Ambord et al., 2020), une jeune ou un jeune de 11 à 15 ans sur trois est déjà concerné par des problèmes psychologiques. Ces autrices ont constaté que 34,3 % des jeunes personnes interrogées déclaraient ressentir plusieurs fois par semaine des symptômes psychologiques ou psychosomatiques, notamment de la nervosité et de l'irritabilité, de la solitude et de la tristesse, ou des troubles du sommeil (Ambord et al., 2020). En outre, dans une autre étude suisse, 37 % des adolescentes et adolescents âgés de 14 à 19 ans présentaient au moins l'un des deux diagnostics (trouble de dépression ou trouble anxieux) et un grand nombre d'entre elles et eux ont déclaré avoir déjà eu des pensées suicidaires (44,9 %) ou même avoir tenté de se suicider (8,7 % ; Barrense-Dias et al., 2021). Au contraire, chez des jeunes plus âgés (17 à 21 ans), des données indiquent des prévalences plus basses avant la COVID-19 (Werlen et al., 2020).

Facteurs de risque pour la santé mentale des jeunes

Les problèmes de santé mentale chez les jeunes commencent souvent tôt dans la vie et sont influencés par de multiples facteurs de risque, parmi lesquels le stress sévère joue un rôle déterminant. Le stress sévère englobe à la fois des événements de vie marquants (p. ex., le décès d'un proche, la séparation des parents, la maladie), des expériences traumatisantes (p. ex., la violence intrafamiliale, le harcèlement scolaire, la négligence) et du stress chronique (p. ex., des difficultés familiales persistantes, des conflits récurrents, des problèmes de santé mentale des parents) ainsi que des facteurs contextuels (p. ex., des antécédents migratoires ou des crises mondiales à l'image du changement climatique ou des conflits armés ; Mental Health Foundation, 2021). Toutefois, ce ne sont pas uniquement les conditions de stress qui influencent le développement des troubles mentaux, mais également la capacité de l'individu à faire face à ces situations stressantes, en régulant ses émotions et ses comportements notamment. Ces compétences de régulation du stress sont influencées tant par des caractéristiques individuelles (p. ex., l'émotivité négative) que par des périodes entraînant des changements majeurs du fonctionnement cérébral (p. ex., la puberté).

La jeunesse peut être une période considérablement sensible aux conditions environnementales. En effet, de la pression peut être ressentie autant par rapport aux résultats scolaires qu'aux attentes de l'environnement social (p. ex., pour s'intégrer dans un groupe de pairs). Aujourd'hui, les médias sociaux jouent un rôle important dans le développement de l'identité de chacune et chacun et contribuent à augmenter le risque de se sentir insuffisant et d'adopter des comportements néfastes (p. ex., l'insatisfaction corporelle, l'augmentation des comportements alimentaires malsains, les comportements compensatoires, l'augmentation de la consommation d'alcool et de drogues) (OMS, 2024). Les médias sociaux peuvent également accroître le niveau d'insatisfaction et de stress, car ils peuvent intensifier le décalage entre un monde idéal véhiculé par les médias sociaux et la réalité vécue par les adolescentes et adolescents. Finalement, le fait d'appartenir à une minorité (p. ex. une minorité ethnique, sexuelle ou un autre groupe exposé à la discrimination) constitue un facteur de vulnérabilité, car il accroît le risque de troubles mentaux en raison de l'accumulation de détresse psychologique, facteurs de stress (OMS, 2024).

Enjeux principaux de la problématique

La santé mentale des enfants ainsi que des adolescentes et adolescents constitue aujourd'hui un enjeu central. Comme mentionné préalablement, ces périodes de la vie sont marquées par des transformations profondes – biologiques, psychologiques et sociales – qui rendent les jeunes particulièrement vulnérables aux troubles psychiques. Lorsque ces difficultés ne sont ni identifiées ni prises en charge, elles peuvent entraver durablement leur développement global, avec des répercussions dans toutes les sphères de leur vie : sociale, scolaire, ou encore personnelle.

Enjeux pour le fonctionnement

Les troubles psychiques peuvent générer des difficultés scolaires, notamment en affectant la concentration, la mémoire et la motivation et nécessitent un soutien supplémentaire. La réussite scolaire est souvent liée à un effort plus important en raison de l'investissement accru nécessaire pour atteindre le niveau de performance requis, ce qui peut entraîner l'épuisement et avoir un impact sur l'estime de soi des jeunes. Ces troubles psychiques peuvent donc accroître la vulnérabilité à d'autres difficultés et influencer aussi la manière dont les jeunes construisent leurs relations sociales. Par exemple, les prévalences des comorbidités psychiques chez les enfants souffrant de troubles de l'apprentissage se situent entre 31 et 41 % (Jacobs et al., 2016). Ces troubles psychiques peuvent se traduire par un isolement, des conflits fréquents avec les pairs ou les adultes, ou encore des comportements inadaptés tels que l'agressivité, l'impulsivité ou le repli sur soi. Par exemple, une étude a mis en évidence que les adolescentes et adolescents avec des troubles d'apprentissages peuvent présenter plus de problèmes internalisés (symptômes de dépression et d'anxiété) comparativement aux individus sans difficulté d'apprentissage (Vieira et al., 2023). Dans l'imaginaire collectif, ces comportements sont parfois interprétés – à tort – comme de la provocation ou un « manque de volonté », alors qu'ils traduisent plutôt un probable mal-être profond. Les difficultés à réguler les émotions et à se projeter dans l'avenir peuvent par ailleurs

freiner la construction identitaire. Lorsqu'aucun accompagnement n'est proposé, certaines adolescentes et adolescents développent des conduites à risque pour faire face à leur souffrance psychique : consommation de substances, comportements auto-agressifs, voire idéation suicidaire. Ces signaux d'alerte, souvent minimisés ou mal compris par l'environnement des jeunes, doivent être pris très au sérieux dans les environnements éducatifs.

Enjeux pour la santé mentale

Les jeunes présentant des troubles neurodéveloppementaux sont particulièrement à risque de développer d'autres troubles mentaux. De nombreuses adolescentes et adolescents remplissent d'ailleurs simultanément les critères de plusieurs troubles neurodéveloppementaux. En outre, une proportion importante d'entre elles et eux présentent également des symptômes associés à des troubles de l'humeur, des difficultés d'interaction sociale ou encore des troubles du comportement alimentaire et du sommeil (APA, 2022). Par exemple, les enfants ayant un diagnostic de TDAH présentent fréquemment des symptômes de trouble oppositionnel avec provocation ainsi qu'une irritabilité marquée accompagnée de crise de colère : des caractéristiques des troubles de l'humeur définis dans le DSM-5-TR (APA, 2022). Par ailleurs, les jeunes ayant un TDAH souffrent également plus souvent de troubles du sommeil, comme l'insomnie ou l'hypersomnolence, ce qui peut aggraver les symptômes d'inattention, augmenter leur niveau d'épuisement et ainsi accentuer les difficultés scolaires (APA, 2022).

Conclusion

Les problèmes de santé mentale des jeunes sont un problème majeur aujourd'hui. Les troubles mentaux affectent plus que jamais le contexte scolaire, car l'accès aux services de diagnostic et de traitement est limité et les temps d'attente prolongés. Ces troubles mentaux ont un impact particulier sur le développement de compétences émotionnelles, cognitives et sociales des jeunes. C'est pourquoi une évaluation et un traitement précoces, en particulier pour les jeunes ayant des besoins spécifiques, sont nécessaires afin de prévenir les effets à long terme de ces troubles et pour diminuer le risque de développement de comorbidités.

Autrices et auteur



Alexander Ariu
Assistant diplômé | Doctorant
Centre de recherche sur la famille
et le développement
Institut de psychologie
Université de Lausanne
alexander.ariu@unil.ch



Amandine Franzoni
Assistante diplômée | Doctorante
Centre de recherche sur la famille
et le développement
Institut de psychologie
Université de Lausanne
amandine.franzoni@unil.ch



Nadine Messerli-Bürgy
Professeure en Psychologie
Clinique de l'Enfant et de l'Adolescent
Centre de recherche sur la famille et
le développement
Institut de psychologie
Université de Lausanne
nadine.messerli-burgy@unil.ch

Références

- Ambord, S., Eichenberger, Y., & Delgrande Jordan, M. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung - Resultate der Studie « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Sucht Schweiz.
<https://www.suchtschweiz.ch/publication/gesundheit-und-wohlbefinden-der-11-bis-15-jaehrigen-jugendlichen-in-der-schweiz-im-jahr-2018-und-zeitliche-entwicklung/>
- American Psychiatric Association [APA]. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). APA. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Barican, J. L., Yung, D., Schwartz, C., Zheng, Y., Georgiades, K., & Waddell, C. (2022). Prevalence of childhood mental disorders in high-income countries: A systematic review and meta-analysis to inform policymaking. *Evidence-Based Mental Health*, 25(1), 36-44. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300277>
- Barrense-Dias, Y., Chok, L., Suris J. C. (2021). *A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein*. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/323>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Jacobs, M., Downie, H., Kidd, G., Fitzsimmons, L., Gibbs, S., & Melville, C. (2016). Mental health services for children and adolescents with learning disabilities: A review of research on experiences of service users and providers. *British Journal of Learning Disabilities*, 44(3), 225-232. <https://doi.org/10.1111/bld.12141>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- McGorry, P. D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S.-J., Browne, V., Dooley, B., Hickie, I. B., Jones, P. B., McDaid, D., Mihalopoulos, C., Wood, S. J., El Azzouzi, F. A., Fazio, J., Gow, E., Hanjabam, S., Hayes, A., Morris, A., Pang, E., ... Killackey, E. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *The Lancet Psychiatry*, 11(9), 731-774. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)
- Mental Health Foundation. (2021). *Children and young people*. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/children-and-young-people>
- Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L., & Walitza, S. (2021). Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), Article 4668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094668>
- Observatoire Suisse de la santé [Obsan]. (2020). *La santé en Suisse – Enfants, adolescents et jeunes adultes*. Hogrefe. <https://www.obsan.admin.ch/fr/publications/2020-la-sante-en-suisse-enfants-adolescents-et-jeunes-adultes>
- Office fédéral de la statistique [OFS]. (2020). *À l'école obligatoire, 4,8 % des élèves bénéficient de mesures renforcées de pédagogie spécialisée*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/actualites/quoi-de-neuf.assetdetail.14776872.html>
- Organisation mondiale de la Santé [OMS]. (2022). *Troubles mentaux*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organisation mondiale de la Santé [OMS]. (2024). *Santé mentale des adolescents*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

- Steinhausen, H.-C., Metzke, C. W., Meier, M., & Kannenberg, R. (1998). Prevalence of child and adolescent psychiatric disorders: The Zürich Epidemiological Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98(4), 262–271. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1998.tb10082.x>
- Uhlhaas, P. J., Davey, C. G., Mehta, U. M., Shah, J., Torous, J., Allen, N. B., Avenevoli, S., Bella-Awusah, T., Chanen, A., Chen, E. Y. H., Correll, C. U., Do, K. Q., Fisher, H. L., Frangou, S., Hickie, I. B., Keshavan, M. S., Konrad, K., Lee, F. S., Liu, C. H., ... Wood, S. J. (2023). Towards a youth mental health paradigm: A perspective and roadmap. *Molecular Psychiatry*, 28(8), 3171–3181. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02202-z>
- Vieira, A. P. A., Peng, P., Antoniuk, A., DeVries, J., Rothou, K., Parrila, R., & Georgiou, G. (2023). Internalizing problems in individuals with reading, mathematics and unspecified learning difficulties: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Dyslexia*, 74(1), 4-26. <https://doi.org/10.1007/s11881-023-00294-4>
- Werlen, L., Puhon, M. A., Landolt, M. A., & Mohler-Kuo, M. (2020). Mind the treatment gap: The prevalence of common mental disorder symptoms, risky substance use and service utilization among young Swiss adults. *BMC Public Health*, 20(1), Article 1470. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09577-6>