

La santé mentale des jeunes

Zoom sur la santé mentale

La **santé mentale** représente le **bien-être** psychique et émotionnel. Elle fait partie, au même titre que la **santé physique**, des conditions nécessaires à la **bonne santé** d'un individu.



Pourquoi celle des plus jeunes est-elle particulièrement fragile ?

La période **12-25 ans** est remplie de changements hormonaux, affectifs et sociaux. Cela peut créer une **instabilité** et engendrer des **troubles psychiques sévères** et des conséquences à long terme.

Facteurs



Les jeunes sont préoccupés par ...

- Leurs études
- Leurs relations amoureuses
- Leurs finances
- Leur avenir professionnel
- Leurs relations familiales et sociales

Chiffres



1 Jeune sur **4** souffre de pensées suicidaires



25 % des jeunes se sentent malheureux



9 jeunes sur **10** ressentent au moins un trouble (stress, déprime, tristesse...)

Idée reçue n° 1 : "ce n'est qu'une crise d'adolescence, cela passera"

Faux ! Il ne faut pas confondre crise d'adolescence et mal-être au risque d'aggraver la situation ! Un jeune qui se plaint doit être écouté.

Idée reçue n° 2 : "Oui mais je ne peux rien faire pour un jeune en souffrance, il ne m'écouterait pas"

Faux ! Un jeune en souffrance a besoin de soutien, si vous ne vous sentez pas capable de l'aider, dirigez-le vers des professionnels qualifiés.

Retrouvez-nous sur :



www.lamie-mutuelle.com



Lamie
MUTUELLE

Sources :

Psychodon [en ligne], Sondage Opinionway pour le Psychodon, février 2022

Psycom [en ligne], La santé mentale des jeunes, avril 2022