

**Titre de la proposition :** Proposition de motion santé mentale des jeunes

**Date :** 16/11/2023

**Signataires de la proposition :** Commission santé mentale

**Constats :**

Constatant que la situation de la santé mentale, et en particulier celle des jeunes, est préoccupante en Belgique<sup>1</sup> ;

Considérant que le Covid a exacerbé les problèmes liés à la santé mentale des jeunes ;

Considérant que les jeunes ont été fortement impactés et ils n'ont pas été considérés durant la période des restrictions liées au Covid ;

Constatant que les causes de ce mal-être sont diverses. On cite notamment :

- a) le manque de repères et le stress à l'école et dans le passage à l'âge adulte
- b) la perte de sens, de confiance en l'avenir et les crises successives
- c) le sentiment de ne pas être écouté/entendu
- d) la perte de lien social et l'utilisation des réseaux sociaux
- e) le harcèlement/cyberharcèlement
- f) la situation financière

Constatant que les jeunes, de par la multitude d'aides disponibles ou le manque d'information, se sentent parfois perdus lorsqu'ils souhaitent accéder ou se renseigner sur les services de santé mentale existants ;

Constatant que la sensibilisation et la banalisation de la santé mentale doivent être abordées dès le plus jeune âge ;

Constatant que le personnel enseignant n'a pas toujours le temps ni les outils nécessaires pour aborder la santé mentale avec leurs élèves ;

Constatant que de nombreux jeunes expriment un sentiment de perte de repères lorsqu'ils passent de l'enseignement obligatoire à l'enseignement supérieur ou lorsqu'ils changent d'établissement scolaire ;

Constatant une perte de lien social observé par les professionnels du secteur de la santé mentale, de l'enseignement et de la jeunesse exacerbé par l'usage excessif des réseaux sociaux et l'hyperconnectivité ;

---

1

<https://www.rtf.be/article/sante-mentale-lautre-crise-sanitaire-un-belge-sur-quatre-a-consomme-des-psychootropes-lan-dernier-11257753>

<https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/sante-mentale#:~:text=En%20ce%20qui%20concerne%20les,diagnostiqu%C3%A9s%20avec%20un%20trouble%20mental.>

Constatant qu'il y a toute une tranche de la population des jeunes de 18 ans et plus qui sont concernés par la santé mentale et qui ne fréquentent pas les établissements d'enseignement ;

Constatant que la parentalité, les démarches administratives (mutuelle, assurances, contrat gaz, impôts, cotisations sociales, etc.), la recherche d'un logement, la perte de repères sont des causes de stress pour les jeunes adultes lorsqu'ils prennent leur indépendance ;

Constatant que la santé mentale est un sujet qui doit être traité de manière transversale par les politiques, tant ses causes sont multiples et variées, et ses conséquences ont un impact qui ne se limite pas seulement au domaine de la santé ;

#### **C'est pourquoi Génération Engagée propose :**

- De considérer la santé mentale de manière transversale dans toutes les politiques publiques.

#### **Pour l'information sur les services disponibles :**

- De créer des structures et de former des personnes de référence capables de centraliser la prise d'information, d'avoir un premier contact et de rediriger vers le service adéquat en matière de santé mentale.
- De rendre ce service accessible par téléphone, sur un site web et en physique.
- Ces structures de référence seraient responsables de créer et de rendre accessible à tous un cadastre des aides, des professionnels et des services disponibles, mis à jour régulièrement. Ce cadastre doit permettre d'identifier :
  - i) le type de service offert et à qui il s'adresse
  - ii) l'accessibilité : le contact, l'adresse et le prix d'une consultation
- Sur toutes les plateformes scolaires en ligne, de créer un onglet "services et aides" avec des numéros utiles pour la santé mentale, le harcèlement et autres.

#### **Pour la sensibilisation et la banalisation de la santé mentale à l'école :**

- De former les professeurs aux techniques de psychologie-positive et à l'approche de la santé mentale à l'école.
- De prévoir dans le programme de l'enseignement fondamental des cours d'empathie.
- D'intégrer au programme d'éducation physique et santé, ainsi qu'à la formation des professeurs, des ateliers axés sur le bien-être et l'alimentation saine et durable, tels que la sophrologie, la méditation, ou des ateliers d'expression des sentiments.
- e prévoir dans le programme d'éducation physique et santé, et dans la formation des professeurs des ateliers bien-être tels que la sophrologie, la méditation ou des ateliers d'expression des sentiments.
- De former dans les écoles au moins un éducateur référent dont le rôle serait :
  - a) D'identifier les jeunes rencontrant des difficultés (psychologiques, sociales, familiales, handicap, aidant-proche) et d'avoir un contact régulier avec eux.
  - b) D'être accessible sur le terrain et à l'écoute des jeunes en cas de demande de leur

part<sup>2</sup>

- De renforcer le rôle de médiation des éducateurs.
- De développer dans les établissements d'enseignement un système de parrainage entre élèves où des élèves ayant déjà pris leurs marques dans l'école pourraient, sur base volontaire, servir de relais pour guider les élèves qui le souhaitent.

**Concernant les réseaux sociaux :**

- De mieux encadrer l'usage des réseaux sociaux.
- De dispenser des cours d'éducation aux médias dans le programme de l'enseignement obligatoire
- De favoriser les moments de déconnexion en agissant notamment sur l'accessibilité des abonnements sportifs et des lieux de culture pour les jeunes.
- De favoriser les liens sociaux en encourageant le développement d'activités bien-être dans et en dehors des écoles comme le bénévolat (potagers urbains, magasin oxfam, banque alimentaire,..).

**Concernant la santé mentale des jeunes en dehors de l'école et des jeunes adultes :**

- De mettre en place un accompagnement à la parentalité et au passage à l'âge adulte dans les communes.
- D'organiser une fois par an un check up santé mentale sous forme de consultation psychologique avec la médecine du travail.
- D'encourager le Forem et Actiris à développer des formations/ateliers :
  - a) Sur le bien-être et la gestion du stress.
  - b) Sur la gestion administrative personnelle (impôts, assurance, crédit immo, etc..).
- D'obliger chaque commune à inscrire le développement d'ateliers bien-être dans leur plan de cohésion sociale.
- D'encourager les centres PMS, les associations, les centres de planning familiaux et les organisations de jeunesse à développer au sein de l'école et en dehors des ateliers pour préserver sa santé mentale.

---

<sup>2</sup> C'est normalement le rôle de l'éducateur, mais ce qu'on leur demande actuellement ne leur permet pas de faire ceci