



Organisation  
mondiale de la Santé

BUREAU RÉGIONAL DE L'

Europe

FICHE DESCRIPTIVE, 15 Mars 2016

## LE BIEN-ÊTRE MENTAL DE L'ADOLESCENT

Cet aide-mémoire présente les faits saillants du rapport international de **l'enquête sur le comportement de santé des enfants d'âge scolaire (HBSC)** 2013-2014. L'enquête HBSC, une étude multinationale collaborative de l'OMS, interroge tous les quatre ans des garçons et des filles âgés de 11, 13 et 15 ans sur leur santé et leur bien-être, leur environnement social et leurs comportements en matière de santé. L'enquête 2013/2014 a été menée dans 42 régions et pays de la Région européenne de l'OMS et d'Amérique du Nord.

### GÉNÉRALITÉS

La mauvaise santé mentale représente près de 20 % de la charge de morbidité dans la Région européenne de l'OMS. Elle n'affecte pas seulement les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, mais a également un impact sur la vie de ceux qui ont la charge de ces personnes et sur la productivité de la société dans son ensemble. Dans de nombreux pays occidentaux, les troubles mentaux, responsables de 30 à 40 % des congés pour cause de maladie chronique et des mises à la retraite anticipées pour raisons de santé, sont la principale cause d'invalidité et coûtent quelque 3 % du produit intérieur brut.

Le fait d'être en bonne santé, tant sur le plan émotionnel que physique, permet aux jeunes de relever les défis de l'adolescence et facilite leur transition vers l'âge adulte. Le bien-être mental de l'enfant est mis en corrélation avec les compétences sociales et de bonnes capacités d'adaptation, qui entraînent des résultats plus positifs à l'âge adulte. Environ la moitié des problèmes de santé mentale rencontrés à l'âge adulte se déclarent pendant ou avant l'adolescence.

La santé mentale et le bien-être psychique de l'adolescent sont fortement influencés par les expériences de vie et les relations humaines. Parmi les principaux facteurs de protection, citons le sentiment d'être en connexion avec les parents/la famille, avec le soutien social d'au moins un adulte qui prend soin de l'adolescent. Une bonne communication et le soutien des camarades peuvent aider les jeunes à s'adapter à de nouvelles situations et à affronter les événements stressants de la vie. La structure familiale compte aussi : les enfants et les jeunes gens qui vivent avec (l'un de) leurs parents expriment une plus grande satisfaction par rapport à la vie que ceux qui vivent avec d'autres membres de la famille, avec des personnes sans lien de parenté et/ou avec des tuteurs.

Les facteurs mis en corrélation avec un médiocre état de santé mentale et de bien-être psychique sont notamment le harcèlement, le rejet par les autres

## FAITS MARQUANTS ET CHIFFRES

### Différences selon l'âge

En général, l'état de bien-être mental se détériore au fur et à mesure que les jeunes avancent dans l'adolescence. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, les adolescents se plaignent plus de maux divers, se déclarent moins satisfaits de leur vie et jugent plus souvent leur état de santé comme moyen ou médiocre.

### Différences entre les sexes et les pays

On constate également de nettes différences entre les sexes : les filles perçoivent leur santé comme moins bonne, sont moins satisfaites de leur vie et se plaignent plus souvent de divers maux. Cet écart entre les sexes devient apparent chez les jeunes de 13 ans et augmente avec l'âge.

### Degré d'aisance familiale

Les jeunes provenant de foyers plus modestes se déclarent régulièrement moins satisfaits de leur vie, se plaignent plus fréquemment de maux divers et jugent plus souvent leur état de santé moyen ou médiocre.

### Différence par rapport à la précédente enquête HBSC

Le niveau de satisfaction des jeunes face à la vie et leur état de santé auto-évalué sont restés assez constants depuis la précédente enquête HBSC, en 2009/2010.

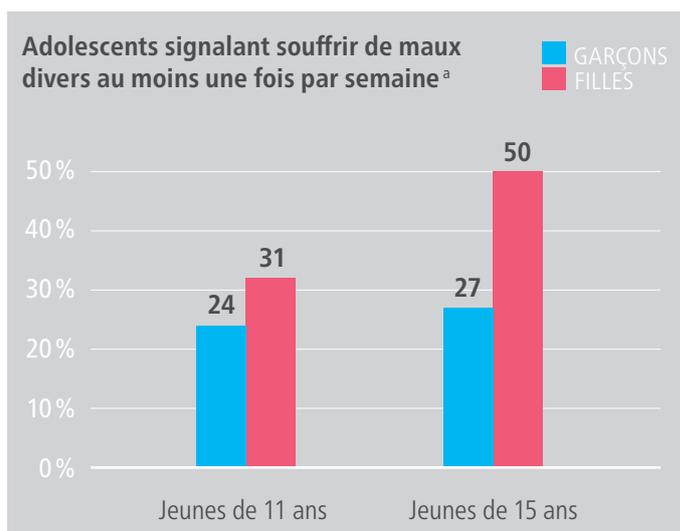


jeunes et l'absence de soutien de la part des parents et des professeurs. Un stress fréquent ou de longue durée entraîne des tensions émotionnelles et physiologiques qui, à leur tour, ont un effet sur l'apparition de problèmes de santé fréquents tels que céphalées, douleurs abdominales et maux de dos. Par contre, il a été établi que des expériences positives à l'école constituaient un facteur de protection empêchant de faire fréquemment état de maux subjectifs.

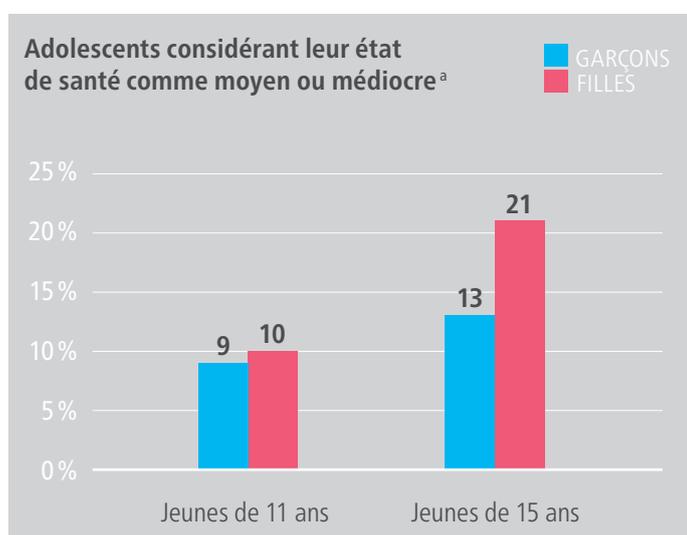
Les problèmes de santé mentale peuvent avoir des effets dommageables sur le développement social, intellectuel et affectif des jeunes et, par conséquent, sur leur avenir. Les années d'adolescence représentent une étape de vie cruciale pour les mesures visant à protéger et à promouvoir la santé et le bien-être mentaux à long terme.

### Différences selon l'âge

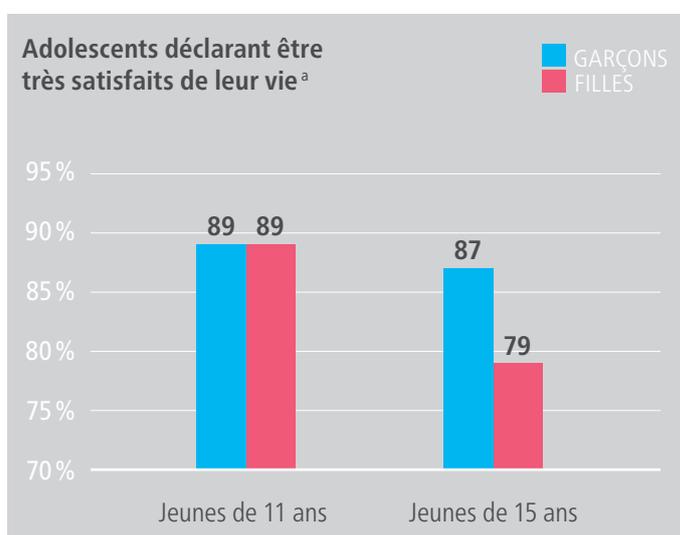
En général, l'état de bien-être mental se détériore au fur et à mesure que les jeunes avancent dans l'adolescence. Des différences significatives apparaissent entre 11 et 15 ans : au fur et à mesure qu'ils grandissent, les adolescents se plaignent plus de maux divers, se déclarent moins satisfaits de leur vie et jugent plus souvent leur état de santé comme moyen ou médiocre. Ces résultats confirment que la dimension psychosociale de la santé est très importante dans la deuxième décennie de vie, lorsque les adolescents vivent de nombreux changements sur le plan physique, social, psychologique et cognitif dans leur transition vers l'âge adulte.



<sup>a</sup> Moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC



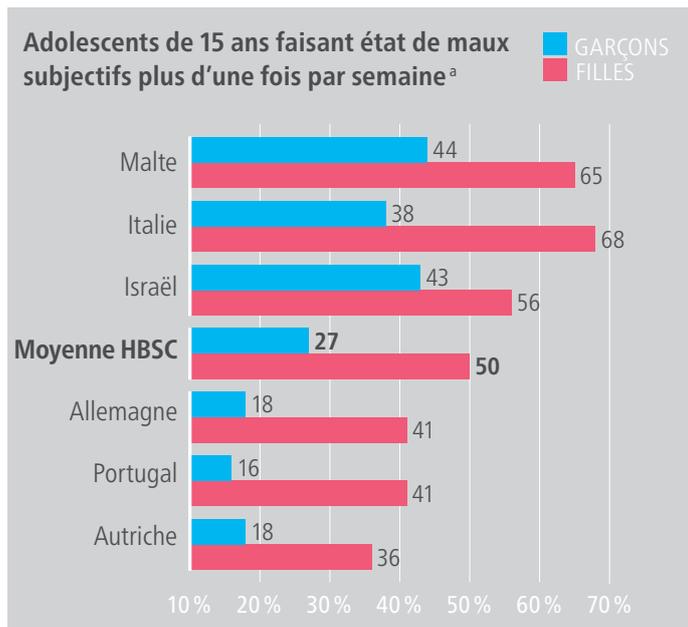
<sup>a</sup> Moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC



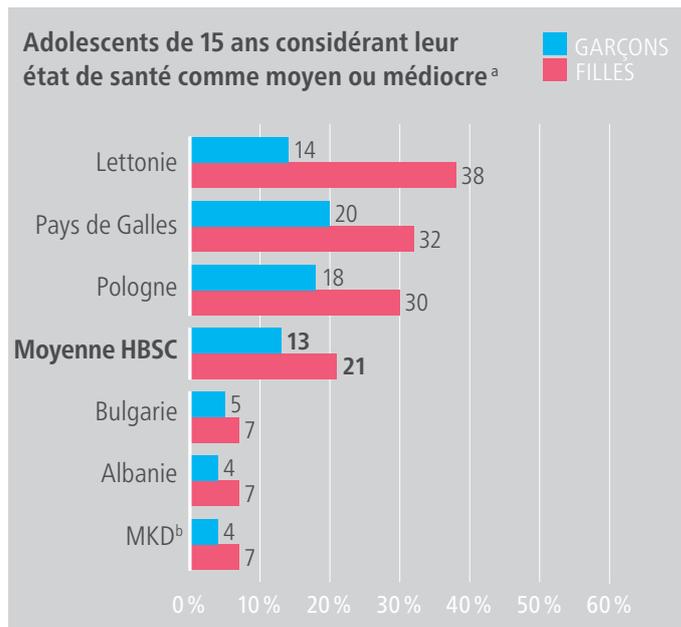
<sup>a</sup> Moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC

### Différences entre les sexes et les pays

Suivant le pays, on observe d'importantes variations dans la prévalence de problèmes de santé subjectifs. On constate également de nettes différences entre les sexes : les filles perçoivent leur santé comme moins bonne, sont moins satisfaites de leur vie et se plaignent plus souvent de divers maux. Cet écart entre les sexes devient apparent chez les jeunes de 13 ans et augmente avec l'âge. À 15 ans, une fille sur cinq déclare que son état de santé est moyen ou médiocre, et une sur deux ressent des maux divers plus d'une fois par semaine.



<sup>a</sup> Haut et bas 3, et la moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC



<sup>a</sup> Haut et bas 3, et la moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC

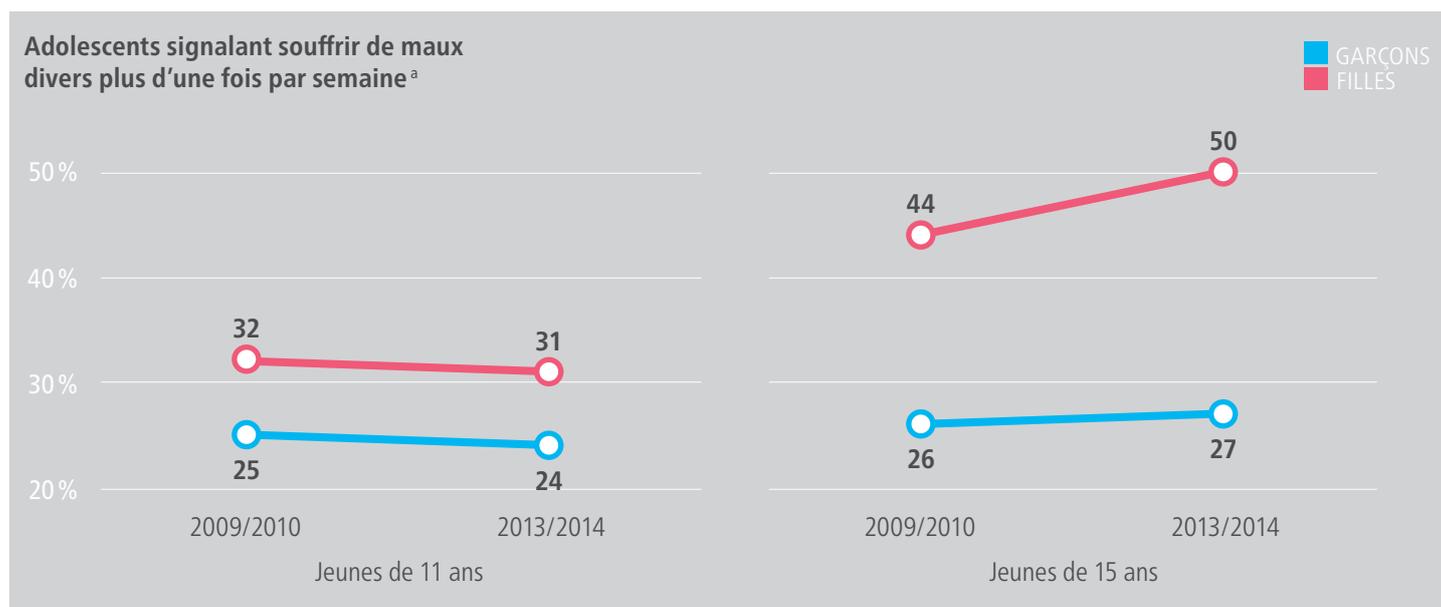
<sup>b</sup> Ex-République yougoslave de Macédoine.

## Degré d'aisance familiale

Les jeunes provenant de foyers plus modestes se déclarent régulièrement moins satisfaits de leur vie, se plaignent plus fréquemment de maux divers et jugent plus souvent leur état de santé moyen ou médiocre.

## Différence par rapport à la précédente enquête HBSC

Le niveau de satisfaction des jeunes face à la vie et leur état de santé auto-évalué sont restés assez constants depuis la précédente enquête HBSC, en 2009/2010. Cependant, on observe une augmentation du nombre d'adolescentes plus âgées se plaignant de maux multiples : tandis qu'une baisse de 1 % en moyenne était enregistrée pour les adolescentes de 11 ans, le pourcentage a augmenté de 6 % pour les adolescentes de 15 ans.



<sup>a</sup> Moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC

## QUEL PEUT ÊTRE L'APPORT DES POLITIQUES MENÉES ?

Approuvé par les 53 États membres de la Région européenne, le Plan d'action européen sur la santé mentale affirme l'importance de la résilience pour le bien-être psychique des jeunes. Il établit que le bien-être mental chez les jeunes est un déterminant essentiel de la santé mentale à un stade ultérieur de la vie et propose des mesures pour que les pouvoirs publics améliorent le bien-être tout au long du parcours de vie, grâce à des interventions universelles ou ciblées à l'efficacité prouvée. Il s'agit, par exemple, de programmes de promotion de la santé mentale à l'école, qui permettent de déceler rapidement les problèmes émotionnels chez l'enfant et de prendre des mesures contre le harcèlement, et de stratégies d'éducation faisant intervenir toute la communauté dans des zones qui sont défavorisées à plus d'un titre, afin de briser le cercle reliant la pauvreté, les privations et les résultats scolaires médiocres.

La lutte contre la dépression et d'autres problèmes de santé mentale à l'adolescence est également l'un des thèmes de *Investir dans l'enfance : la Stratégie européenne pour la santé et le développement des enfants et des adolescents 2015-2020*, qui met en lumière la nécessité de renforcer les facteurs de protection à l'école, dans les foyers et au sein des communautés locales, et d'améliorer la qualité des soins de santé mentale pour les enfants et les adolescents.

De plus amples informations

Santé de l'enfant et de l'adolescent  
Bureau régional de l'OMS pour l'Europe  
E-mail : [lifecourse@euro.who.int](mailto:lifecourse@euro.who.int)  
Site web : [www.euro.who.int/cah](http://www.euro.who.int/cah)

Étude sur le comportement de santé  
des enfants d'âge scolaire  
E-mail : [info@hbsc.org](mailto:info@hbsc.org)  
Site web : [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)