

unicef 
pour chaque enfant

75

RÉSUMÉ ANALYTIQUE

LA SITUATION DES ENFANTS DANS LE MONDE 2021

DANS MA TÊTE

Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants



Pour télécharger le rapport complet, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.unicef.org/sowc.

Publié par le Bureau des éclairages mondiaux et des politiques de l'UNICEF
3 United Nations Plaza, New York, NY 10017, États-Unis
pubdoc@unicef.org

© Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF)
Octobre 2021

Photo de couverture : À Belmopan, au Belize, une fillette et sa mère font un bilan de santé au cours duquel des conseils leur sont dispensés dans le cadre du programme Care for Child Development.

© UNICEF/UN0498225/Cus

ISBN : 978-92-806-5292-5

RÉSUMÉ ANALYTIQUE

LA SITUATION DES ENFANTS DANS LE MONDE 2021

DANS MA TÊTE

Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants

La pandémie de COVID-19 a fait naître d'immenses préoccupations concernant la santé mentale de toute une génération d'enfants et de jeunes, ainsi que celle de leurs parents et des personnes qui s'occupent d'eux. Cette crise ne reflète toutefois qu'une infime partie des problématiques rencontrées en matière de santé mentale : la partie émergée d'un iceberg que nous ignorons depuis trop longtemps.

Pour la première fois, le rapport *La Situation des enfants dans le monde* examine la santé mentale des enfants et des adolescents, en s'intéressant spécifiquement aux facteurs de risque et de protection qui, au sein de la famille, de l'école et de la collectivité, influent sur leur psychisme. Cette édition, publiée dans le contexte d'une sensibilisation croissante aux problématiques de santé mentale et d'un appel à l'action de plus en plus pressant, fait valoir que nous avons aujourd'hui

une occasion unique de promouvoir la santé mentale de chaque enfant, de protéger les enfants vulnérables et de prendre en charge les enfants confrontés aux problèmes les plus graves.

Ce rapport appelle à investir de toute urgence dans divers secteurs, au-delà du seul système de santé, afin de soutenir la santé mentale des enfants et des adolescents, et préconise en outre la mise en œuvre d'interventions qui ont fait leurs preuves dans des domaines tels que la santé, l'éducation et la protection sociale, à l'instar des programmes d'éducation parentale et des approches généralisées en milieu scolaire. Enfin, il invite les sociétés à briser le silence autour de la santé mentale en luttant contre la stigmatisation, en favorisant une meilleure compréhension dans ce domaine et en tenant véritablement compte du vécu des enfants et des jeunes.

AVANT-PROPOS

La pandémie de COVID-19 a bouleversé la vie des enfants du monde entier : ils ont été tenus à l'écart des salles de classe, confinés chez eux et privés du bonheur de jouer avec leurs camarades au quotidien. Incapables de joindre les deux bouts, des millions de familles supplémentaires ont sombré dans la pauvreté. Le travail des enfants, la maltraitance et la violence liée au genre ont également progressé.

Beaucoup d'enfants sont en proie à la tristesse, à la souffrance ou à l'anxiété. Certains se demandent ce qu'il adviendra de ce monde et quelle place leur sera réservée.

Il s'agit en effet d'une période très éprouvante pour les enfants et les jeunes, comme en témoigne la situation mondiale en 2021.

Toutefois, force est de constater qu'indépendamment des effets de la pandémie, un bien trop grand nombre d'enfants à travers le monde souffrent de détresse psychosociale et de problèmes de santé mentale – je pense notamment aux millions d'enfants qui, chaque année, sont contraints de partir de chez eux, marqués par les conflits et les épreuves, et privés de scolarisation, de protection et de soutien.

En réalité, la pandémie de COVID-19 ne représente que la partie émergée de l'iceberg que constituent les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes.

Or, nous ignorons cet iceberg depuis trop longtemps et si nous

n'agissons pas, les enfants et les sociétés continueront d'en subir les conséquences désastreuses bien après la fin de cette pandémie.

En fermant les yeux sur la santé mentale des enfants, nous compromettons leur capacité à apprendre, à travailler, à nouer des relations constructives et à contribuer à la vie de la collectivité. En fermant les yeux sur la santé mentale des parents et des personnes ayant la charge d'enfants, nous les privons du soutien dont ils ont besoin pour s'en occuper au mieux et leur apporter des soins attentifs. Enfin, en fermant les yeux sur les problèmes de santé mentale dans nos sociétés, nous coupons le dialogue, nous renforçons la stigmatisation et nous empêchons les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux de solliciter une aide indispensable.

Devant un tel constat, nous restons trop souvent silencieux, refusant d'embrasser pleinement la complexité de la nature humaine. Ou, pour reprendre les propos de Lea Labaki, défenseuse des droits humains et contributrice à ce projet : nous ne parvenons pas à reconnaître que « la détresse psychologique n'est pas un comportement déviant qu'il convient de réprimer et de dissimuler, mais simplement une facette normale de l'expérience humaine ».

Nous devons sortir du silence.

Nous devons écouter les jeunes qui, partout dans le monde, font de plus en plus entendre leur voix et nous exhortent à agir.

Et nous devons passer à l'action.

Dans la présente édition du rapport *La Situation des enfants dans le monde*, la première jamais consacrée à la santé mentale, l'UNICEF manifeste sa ferme intention d'écouter – et d'agir.

Ces dernières années, nous avons œuvré pour contribuer à préserver la santé mentale et le bien-être psychosocial des enfants, des adolescents, des parents et des personnes ayant la charge d'enfants dans certaines des situations les plus difficiles au monde. Nous nous sommes également efforcés d'atténuer les effets dévastateurs de la pandémie sur la santé mentale. En 2020, nous avons ainsi atteint 47,2 millions d'enfants, d'adolescents et de personnes ayant la charge d'enfants au travers d'initiatives de proximité en faveur de la santé mentale et de services de soutien psychosocial, notamment en menant des campagnes de sensibilisation communautaire ciblées dans 116 pays, soit dans presque deux fois plus de pays qu'en 2019.

Cette volonté n'aura de cesse de s'accroître dans les années à venir, tout comme nos efforts visant à obtenir des investissements en faveur de la santé mentale et à lutter contre les fléaux de la négligence, de la maltraitance et des traumatismes de l'enfance qui nuisent à la santé mentale d'un bien trop grand nombre d'enfants.

Parce que nous savons que nous devons, *tous ensemble*, en faire davantage.

Dès à présent, aux côtés de partenaires majeurs tels que l'Organisation mondiale de la Santé, les gouvernements et les chercheurs, parmi tant d'autres, nous devons témoigner ensemble de notre engagement à renforcer le leadership et les investissements à l'appui de la santé mentale.

Nous devons agir ensemble pour briser le silence autour de la santé mentale, en luttant contre la stigmatisation, en améliorant nos connaissances sur le sujet et en veillant à ce que les jeunes, en particulier ceux ayant une expérience directe des problèmes de santé mentale, puissent faire entendre leur voix.

Nous devons nous engager ensemble à intervenir dans des domaines clés, notamment en mettant en place un meilleur soutien aux parents et en créant un climat sûr et bienveillant dans les écoles, et à répondre aux besoins des familles en matière de santé mentale en augmentant les investissements et en renforçant les capacités du personnel au sein des systèmes de protection sociale et de soins de proximité, entre autres.

Enfin, nous devons améliorer ensemble la collecte de données, le suivi systématique et la recherche – un enjeu crucial à l'échelle du système des Nations Unies tout entier. En effet, nous n'avons qu'une vision partielle de la santé mentale des enfants et cette dernière reflète surtout la situation dans les pays les

plus riches. De manière générale, nous en savons trop peu sur l'état de santé mentale des enfants et des jeunes dans la plupart des régions du monde. De même, nous ne disposons que de connaissances limitées sur les atouts potentiels de diverses communautés et cultures et sur le soutien qu'elles sont en mesure d'offrir aux enfants et aux familles.

Nous avons un défi de taille à relever. Un défi que la communauté internationale commence tout juste à aborder, malgré les efforts méritoires d'un si grand nombre de personnes, en particulier des jeunes qui ont témoigné, exprimé leurs idées et communiqué leur volonté de changement. Tous les pays sont

en développement lorsqu'il s'agit de santé mentale.

Si la tâche qui nous attend est colossale, les retombées – pour chaque enfant, chaque famille et chaque communauté – n'en seront que plus grandes.

Nous ne pouvons plus attendre. Nous ne pouvons pas laisser de côté une génération de plus. L'heure est venue d'agir.

Henrietta H. Fore
Directrice générale de l'UNICEF



MESSAGES CLÉS

Partout dans le monde, des enfants et des jeunes souffrent de troubles mentaux. Souvent ignorés, ces troubles ont pourtant d'importantes répercussions sur leur santé et leur éducation et les empêche d'atteindre leur plein potentiel.

- Selon les estimations, plus de 13 % des adolescents âgés de 10 à 19 ans sont atteints d'un trouble mental diagnostiqué aux termes de la définition de l'Organisation mondiale de la Santé.
- Cela représente 86 millions d'adolescents âgés de 15 à 19 ans et 80 millions d'adolescents âgés de 10 à 14 ans.
- Dans le groupe d'âge des 10-19 ans, 89 millions de garçons et 77 millions de filles présentent un trouble mental.
- Ce sont dans les régions du Moyen-Orient, d'Afrique du Nord, d'Amérique du Nord et d'Europe de l'Ouest que les taux de prévalence des troubles diagnostiqués sont les plus élevés.
- L'anxiété et la dépression représentent environ 40 % des troubles mentaux diagnostiqués ; parmi les autres pathologies figurent le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité, les troubles du comportement, la déficience intellectuelle, le trouble bipolaire, les troubles de l'alimentation, l'autisme, la schizophrénie et un groupe de troubles de la personnalité.

- Les enfants et les jeunes font également état d'une détresse psychosociale qui, sans atteindre le stade épidémiologique, n'en perturbe pas moins leur vie, leur santé et leurs perspectives d'avenir.
- D'après une étude réalisée par Gallup dans le cadre du rapport *Changing Childhood* de l'UNICEF (à paraître), 19 % (valeur médiane) des jeunes âgés de 15 à 24 ans vivant dans les 21 pays étudiés ont déclaré au cours du premier semestre 2021 qu'ils se sentaient souvent déprimés ou n'avaient rien envie de faire.

Le coût de l'inaction est immense, non seulement sur le plan financier, mais également en termes de vies humaines et de fardeau pesant sur les familles et les communautés.

- D'après les estimations, 45 800 adolescents se suicident chaque année, soit plus d'un jeune toutes les 11 minutes.
- Le suicide est la cinquième cause la plus courante de décès chez les adolescents âgés de 10 à 19 ans. Il constitue la quatrième cause de décès chez les garçons âgés de 15 à 19 ans, après les accidents de la route, la tuberculose et les violences interpersonnelles, et la troisième cause de décès chez les filles âgées de 15 à 19 ans.
- D'après une nouvelle analyse menée aux fins de ce rapport, la perte annuelle de capital humain due aux problèmes de santé

mentale chez les enfants âgés de 0 à 19 ans se chiffre à 387,2 milliards de dollars des États-Unis (en parité de pouvoir d'achat). Sur ce total, 340,2 milliards de dollars É.-U. sont imputables aux troubles tels que l'anxiété et la dépression, la perte due au suicide s'élevant à 47 milliards de dollars É.-U.

- Sur ces 340,2 milliards de dollars É.-U., 26,93 % sont attribués aux troubles anxieux, 22,63 % aux troubles du comportement et 21,87 % à la dépression.

Si la mise en place d'interventions visant à promouvoir, à protéger et à prendre en charge la santé mentale des enfants est largement plébiscitée, les investissements restent négligeables.

- L'étude réalisée par Gallup dans le cadre du rapport *Changing Childhood* de l'UNICEF (à paraître) témoigne d'un pressant appel à l'action. Ainsi, 83 % des jeunes (valeur médiane) âgés de 15 à 24 ans de 21 pays sont convaincus qu'il est préférable d'échanger avec les autres et de demander de l'aide pour surmonter les problèmes de santé mentale, au lieu de les gérer seuls.
- Malgré les demandes de soutien, les dépenses publiques médianes en faveur de la santé mentale à l'échelle du globe représentent seulement 2,1 % des dépenses publiques médianes dédiées à la santé en général.
- Certains pays parmi les plus pauvres du monde consacrent

moins de 1 dollar É.-U. par personne au *traitement* des problèmes de santé mentale.

- Le nombre de pédopsychiatres est inférieur à 0,1 pour 100 000 habitants dans tous les pays, à l'exception des pays à revenu élevé où ce taux est de 5,5 pour 100 000 habitants.
- Les investissements visant à promouvoir et à protéger la santé mentale – à distinguer de ceux destinés à la prise en charge des enfants confrontés aux problèmes les plus graves – sont extrêmement faibles.
- En raison de ce manque d'investissement, les différents personnels concernés – dont les agents de proximité – ne disposent pas des outils adéquats leur permettant d'apporter une réponse multisectorielle aux problématiques de santé mentale, notamment au sein des systèmes de soins de santé primaires, d'éducation et de protection sociale.

Largement stigmatisée et mal comprise, la santé mentale désigne pourtant un état positif de bien-être et constitue une base sur laquelle les enfants et les jeunes construiront leur avenir.

- Bien que le monde prenne de plus en plus conscience de l'incidence des problèmes de santé mentale, la stigmatisation – intentionnelle ou non – reste forte et empêche les enfants et les jeunes de chercher un traitement, limitant ainsi leurs

occasions de grandir, d'apprendre et de s'épanouir.

- Au même titre que la santé physique, la santé mentale doit être vue comme un atout : elle sous-tend la capacité de l'être humain à penser, à ressentir, à apprendre, à travailler, à nouer des relations constructives et à contribuer à la vie de la collectivité. Elle fait partie intégrante de la santé des individus et constitue une base à l'édification de communautés et de nations saines.
- La santé mentale est un continuum pouvant inclure des périodes de bien-être et des périodes de souffrance qui, la plupart du temps, n'évolueront pas vers un trouble diagnosticable.
- La santé mentale est un droit fondamental et essentiel à la concrétisation des objectifs mondiaux, tels que les objectifs de développement durable.

Certains facteurs de risque et de protection influent sur la santé mentale lors des périodes cruciales de développement chez l'enfant.

- Aux étapes déterminantes du développement de l'enfant, divers facteurs fondés sur l'expérience et l'environnement sont susceptibles de menacer la santé mentale ou de contribuer, au contraire, à la protéger. Il convient par conséquent d'adopter des politiques visant à minimiser les

facteurs de risque et à optimiser les facteurs de protection.

- Les facteurs de risque et de protection se divisent en trois sphères d'influence : le monde proche de l'enfant, qui s'articule autour des environnements formés par sa famille et les personnes qui s'occupent de lui ; le monde élargi de l'enfant, qui veille à sa sûreté, à sa sécurité et au développement de liens d'attachement sains en milieu préscolaire, scolaire et communautaire ; et le monde extérieur, qui correspond au siège des grands déterminants sociaux tels que la pauvreté, les catastrophes, les conflits et la discrimination.
- La santé mentale est corrélée aux étapes déterminantes du développement cérébral, sur lequel divers facteurs peuvent avoir une incidence – citons, par exemple, le stress toxique engendré par des expériences traumatiques de l'enfance telles que la maltraitance physique et émotionnelle, la négligence chronique et la violence.
- La recherche a révélé qu'une exposition à au moins quatre expériences traumatiques de l'enfance est étroitement liée à des comportements sexuels à risque, à des problèmes de santé mentale et à la consommation d'alcool ; le lien avec une consommation nocive de drogues et des violences interpersonnelles et autodirigées s'avérant encore plus étroit.

Les pratiques parentales jouent un rôle essentiel dans l'édification de bases solides pour la santé mentale des enfants. Or, un grand nombre de parents ne bénéficient pas d'un soutien suffisant.

- Si les pratiques parentales jouent un rôle fondamental pour la santé mentale des enfants, un grand nombre de personnes ayant la charge d'enfants ont besoin du soutien de programmes d'éducation parentale pour remplir ce rôle capital, qu'il s'agisse d'obtenir des renseignements, des conseils, une aide financière ou un soutien psychosocial.
- Dans de nombreux cas, elles ont également besoin d'aide pour préserver leur propre santé mentale.
- Avant la conception et durant la petite enfance, les facteurs de risque menaçant la santé mentale de l'enfant incluent l'insuffisance pondérale à la naissance, la malnutrition et la santé mentale maternelles, ainsi que le fait d'avoir des parents adolescents. À l'échelle du globe, 15 % des nouveau-nés sont en insuffisance pondérale et environ 15 % des filles deviennent mères avant l'âge de 18 ans.
- Parmi les facteurs de risque durant l'enfance figurent la mauvaise alimentation et les pratiques éducatives violentes. À l'échelle du globe, environ 29 % des enfants ne bénéficient pas d'une diversité alimentaire minimale.
- Dans les pays du monde les moins avancés, 83 % des enfants sont

victimes de discipline violente de la part des personnes qui s'occupent d'eux et 22 % sont soumis à une forme de travail des enfants.

- À l'adolescence, les pratiques parentales attentives et bienveillantes restent l'un des plus puissants facteurs de protection de la santé mentale.

Si les écoles et les milieux éducatifs peuvent offrir un soutien en matière de santé mentale, ils peuvent également exposer les enfants à des risques, tels que l'intimidation et la pression excessive des examens.

- Les écoles ont vocation à créer un climat sain et inclusif dans lequel les enfants acquièrent des compétences capitales qui favorisent leur bien-être. Néanmoins, le milieu scolaire expose aussi les enfants à l'intimidation, au racisme, à la discrimination, à l'influence des pairs et au stress des performances.
- Malgré les liens établis entre apprentissage précoce et développement de l'enfant, environ 81 % des enfants vivant dans les pays les moins avancés ne bénéficient d'aucune éducation durant leur petite enfance.
- Chez les enfants plus âgés, l'absentéisme ou le décrochage scolaires conduisent à l'isolement social, lequel peut engendrer à son tour des problèmes de santé mentale tels que l'automutilation, les pensées

suicidaires, la dépression, l'anxiété et la consommation d'alcool ou de drogues.

- D'après les résultats d'une analyse menée par RTI aux fins de ce rapport, les interventions en milieu scolaire qui s'attachent à lutter contre l'anxiété, la dépression et le suicide permettent d'obtenir un rendement de 21,5 dollars É.-U. pour chaque dollar É.-U. investi, et ce, pendant 80 ans.

Divers facteurs socio-économiques et culturels découlant du monde extérieur, ainsi que les crises humanitaires et les événements tels que la pandémie de COVID-19, sont susceptibles de nuire à la santé mentale.

- La relation complexe entre pauvreté et santé mentale fonctionne dans les deux sens : la pauvreté peut occasionner des problèmes de santé mentale, et inversement, les problèmes de santé mentale peuvent conduire à la pauvreté. À l'échelle du globe, près de 20 % des enfants âgés de moins de 5 ans vivent dans l'extrême pauvreté.
- Les normes de genre ont un effet sur le psychisme des filles et des garçons. Si les filles se heurtent à divers stéréotypes restrictifs concernant le travail, l'éducation et la famille, ainsi qu'au risque d'exposition à la violence au sein du couple, les garçons se sentent quant à eux privés du droit d'exprimer leurs émotions et sont davantage incités à consommer des drogues.

- Bien trop souvent, les enfants se retrouvent en première ligne dans les situations de crise humanitaire : en 2018, 415 millions d'entre eux étaient exposés au stress et aux traumatismes. Les répercussions potentielles qu'engendrent ces situations varient d'un enfant à l'autre : certains feront preuve de résilience tandis que d'autres ressentiront une souffrance extrême et durable.
- Parmi les nombreux cas signalés de maltraitance d'enfants placés en institution, une proportion élevée des victimes présente un handicap, y compris sur le plan du développement ou de la santé mentale. En outre, de nombreuses données probantes révèlent que les services de santé mentale continuent d'avoir recours aux moyens de contention pour immobiliser les enfants et les jeunes présentant de graves problèmes de santé mentale, et d'appliquer des mesures de coercition et de contrainte.
- Les conséquences de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale suscitent également de vives inquiétudes. En effet, les recherches font état d'une augmentation des niveaux de stress et d'anxiété chez les enfants et les adolescents. La santé mentale des personnes ayant la charge d'enfants, en particulier des jeunes mères, s'avère également préoccupante.

La mise en œuvre d'interventions dans un éventail de systèmes et de secteurs – notamment au sein des familles, des communautés

et des écoles, et par le biais de la protection sociale – peut contribuer à promouvoir et à protéger la santé mentale.

- D'après des évaluations, les programmes d'éducation parentale contribuent à renforcer les liens d'attachement entre l'enfant et la personne qui s'occupe de lui, à réduire le recours à la violence éducative par les parents et à favoriser le développement cognitif de l'enfant.
- Dans les écoles, certaines démarches d'apprentissage social et émotionnel incluant des interventions généralisées en milieu scolaire et d'autres ciblant spécifiquement les enfants et les jeunes à risque se sont avérées efficaces.
- Les programmes d'assistance en espèces peuvent avoir des effets indirects sur la santé mentale des enfants et des adolescents en favorisant la participation scolaire, la sécurité alimentaire ainsi que l'accès aux soins de santé et aux services sociaux.
- Dans les situations de crise humanitaire, la mise en œuvre minutieuse d'interventions brèves et structurées offrant une réponse immédiate aux problèmes de dépression, d'anxiété et de stress post-traumatique permet d'améliorer la santé mentale des enfants et des jeunes.

Aussi ce rapport appelle-t-il à s'engager, à communiquer et à agir afin de promouvoir la santé mentale de chaque enfant, de

protéger les enfants vulnérables et de prendre en charge les enfants confrontés aux problèmes les plus graves.

S'ENGAGER signifie renforcer le leadership autour d'objectifs clairs, convenus entre partenaires et parties prenantes, et garantir des investissements en faveur des solutions et des ressources humaines nécessaires dans un éventail de secteurs.

COMMUNIQUER signifie briser le silence autour de la santé mentale, lutter contre la stigmatisation, améliorer nos connaissances dans ce domaine et faire en sorte que les enfants, les jeunes et les personnes ayant une expérience directe des problèmes de santé mentale puissent faire entendre leur voix.

AGIR signifie prendre les mesures qui s'imposent pour minimiser les facteurs de risque et optimiser les facteurs de protection de la santé mentale au sein des environnements qui comptent dans la vie des enfants. Il s'agit également d'accroître les investissements et de renforcer les capacités du personnel de manière à :

- Soutenir les familles, les parents et les personnes ayant la charge d'enfants ;
- Garantir le soutien de la santé mentale en milieu scolaire ;
- Renforcer et équiper les divers systèmes et leur personnel afin de leur donner les moyens de répondre aux problématiques complexes ;
- Améliorer la collecte de données et d'éléments de preuve, ainsi que la recherche.



DANS MA TÊTE

Peur. Solitude. Chagrin.

Ces sentiments ont envahi la vie de plusieurs millions d'enfants, de jeunes et de familles lorsque le coronavirus s'est abattu sur le monde en 2019. Durant les premiers temps de la pandémie, en particulier, de nombreux spécialistes ont redouté que ces émotions négatives persistent et mettent à mal la santé mentale de toute une génération.

En réalité, il faudra des années avant que nous puissions réellement évaluer les effets de la COVID-19 sur notre santé mentale.

Ainsi, même si le virus s'affaiblit, les effets économiques et sociaux de la pandémie vont continuer de peser sur ces pères et ces mères qui pensaient que le pire était derrière eux, mais qui luttent une fois de plus pour réussir à nourrir leur bébé, sur ce garçon qui a accumulé du retard à l'école après avoir été privé d'apprentissage pendant des mois ou encore sur cette jeune fille qui a abandonné sa scolarité pour travailler à la ferme ou à l'usine. Ils se feront à jamais sentir sur les aspirations et les revenus de toute cette génération d'enfants dont l'éducation a été perturbée.

Les répercussions de cette pandémie risquent d'éroder le bonheur et le bien-être des enfants, des adolescents et des personnes qui en ont la charge pendant de nombreuses années, et ainsi de mettre en péril les bases mêmes de leur santé mentale.

Si la pandémie nous a enseigné une chose, c'est que notre santé mentale est conditionnée par le monde qui nous entoure. Loin de se résumer à ce qu'il se passe dans l'esprit de chacun, l'état de santé mentale des enfants et des adolescents est profondément affecté par leurs conditions de vie : leurs expériences avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux, les liens qu'ils entretiennent avec leurs amis et les occasions qu'ils ont de jouer, d'apprendre et de grandir. Enfin, la pauvreté, le conflit, la maladie et les possibilités qui sont offertes à ces enfants et à ces adolescents sont tout autant d'éléments qui influent sur leur santé mentale.

Si ces liens n'étaient pas clairs avant la pandémie, nul ne peut les ignorer aujourd'hui.

Voilà la réalité qui se trouve au cœur du rapport *La Situation des enfants dans le monde 2021*.

En sécurité : Fidel, 11 ans, a vécu dans les rues de Côte d'Ivoire, ce qui a mis en péril sa santé mentale. Aujourd'hui, il est hébergé dans un centre où il se sent « en sécurité... protégé ».

© UNICEF/UNI362880/Dejongh

Un défi ignoré

La pandémie nous a appris que la santé mentale avait une dimension positive, qu'elle constituait un atout. Elle permet à une petite fille de s'épanouir grâce à l'amour et au soutien de sa famille qui l'accompagne dans les bons et les mauvais moments de la vie quotidienne. Elle permet à un adolescent de parler et de rire avec ses amis, de les soutenir quand ils ne vont pas bien et de se tourner vers eux quand il ne va pas bien. Elle permet à une jeune femme d'avoir un but dans la vie et la confiance en elle nécessaire pour relever des défis et réussir. Elle permet à une mère ou un père de soutenir la santé émotionnelle et le bien-être de son enfant, en créant des liens et de l'attachement.

Comme en témoignent les objectifs de développement durable, qui établissent un lien entre la santé mentale et les bases d'un monde sain et prospère, le monde prend de plus en plus conscience des liens existant entre la santé mentale et physique et le bien-être ainsi que du rôle que joue cette première dans de nombreux aspects de la vie. En effet, lorsqu'elles ont défini le programme mondial en faveur du développement, les nations du monde ont accordé une place fondamentale à la promotion et à la protection de la santé mentale et du bien-être.

Pourtant, les gouvernements et les sociétés continuent d'investir bien trop peu dans la **promotion**, la **protection** et la **prise en charge** de la santé mentale des enfants, des jeunes et des personnes qui s'occupent d'eux.

Dans certains pays les plus pauvres du monde, les gouvernements dépensent moins de 1 dollar des États-Unis par personne et par an dans le **traitement** de la santé mentale. Les pays à revenu intermédiaire de la tranche supérieure dépensent quant à eux environ 3 dollars É.-U. par personne par an.

De telles sommes sont insuffisantes pour traiter les problèmes de santé mentale des enfants, des adolescents et des personnes qui ont la charge d'enfants, en particulier lorsqu'ils sont atteints des pathologies les plus lourdes. Sans parler du fait que le budget restant pour promouvoir la bonne santé mentale des enfants et des personnes qui s'occupent d'eux est quasiment inexistant.

Très lourd sur le plan économique, le coût de cette négligence représente une perte de potentiel humain de 387,2 milliards de dollars É.-U. pour les économies nationales, d'après les calculs réalisés par David McDaid et Sara Evans-Lacko (Département de la politique sanitaire de la London School of Economics and Political Science) pour les besoins de ce rapport.

Le coût de cette négligence dans la vie des personnes concernées est en revanche incalculable.

Il se ressent dans les familles, les écoles et les communautés touchées par le suicide, qui représente la quatrième cause de décès chez les 15-19 ans. Chaque année, près de 46 000 enfants et adolescents âgés entre 10 et 19 ans mettent un terme à leur vie, ce qui signifie qu'un enfant ou un adolescent se suicide toutes les 11 minutes.

Il se ressent dans les difficultés quotidiennes rencontrées par l'adolescent sur sept qui souffre d'un problème de santé mentale. Il se ressent chez les 15-19 ans, en particulier, lorsque l'apparition de troubles mentaux se traduit par la perte de vies humaines et d'années de vie en bonne santé.

Il se ressent dans les voix des jeunes lorsqu'ils parlent de leur expérience de la dépression et de l'anxiété ou de leur détresse généralisée, sans que celle-ci se transforme systématiquement en trouble. Dans le cadre de l'élaboration de ce

rapport, l'UNICEF a collaboré avec des chercheurs de la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health à l'origine de la Global Early Adolescent Study, une étude mondiale sur le début de l'adolescence, afin de donner la parole à des adolescents.

Ainsi, dans un groupe de discussion ouvert aux 15-19 ans en Jamaïque, une jeune fille a indiqué qu'elle pensait que tous les adolescents traversaient, à un moment ou à un autre, une période de faible dépression due à la difficulté de déterminer « qui ils sont en tant que personnes ». Le problème, selon elle, c'est que ces sentiments peuvent être « exacerbés ou alimentés » par le monde extérieur.

« Je pense que tout se joue à ce moment-là », a-t-elle ajouté. « Pour moi, ça devient problématique quand les sentiments ou les émotions de ce type sont négligés. »

Une jeune fille participant à un groupe de discussion de la même tranche d'âge en Égypte a clairement parlé de l'incidence d'une santé mentale négligée ou, pour reprendre ses propos, de la « fatigue psychologique », sur l'avenir d'un jeune.

« Cela nous donne l'impression de ne pas vivre notre vie et d'être incapables de faire quoi que ce soit », a-t-elle indiqué. « Même si on a des ambitions, on ne parvient pas à les réaliser, parce qu'on est totalement abattus psychologiquement. »

Des appels non entendus

De jeunes militants, dont certains ont contribué à l'élaboration de ce rapport et nous ont conseillés, ont lancé un appel courageux pour que la santé mentale soit prise en compte dans différents contextes à travers le monde. Certains nous ont parlé des problèmes de santé mentale et de bien-être qu'ils avaient rencontrés,

des difficultés traversées par leurs amis et leurs pairs et de la nécessité, pour les enfants et les adolescents, d'apprendre à demander de l'aide.

Ce ne sont pas des cas isolés. Une étude mondiale réalisée par Gallup pour le compte de l'UNICEF montre que dans la plupart des pays du monde,

une vaste majorité de jeunes et de personnes plus âgées – soit près de quatre personnes sur cinq – pensent que personne ne devrait avoir à affronter seul des problèmes de santé mentale. Ces personnes étaient au contraire convaincues que la meilleure solution consistait à parler de ces expériences et à chercher de l'aide.

ENCADRÉ 1.

Vers l'ouverture du dialogue ?

Dans l'immense majorité, les jeunes sont convaincus qu'il est préférable de solliciter une aide extérieure en cas de problèmes de santé mentale, au lieu d'essayer de les gérer seuls : c'est ce qui ressort d'une enquête menée par l'UNICEF et Gallup dans 21 pays au cours du premier semestre 2021.

Ainsi, 83 % des jeunes (valeur médiane) âgés de 15 à 24 ans se sont accordés à dire qu'il était préférable d'échanger avec les autres et de demander de l'aide pour surmonter les problèmes de santé mentale. En comparaison, seuls 15 % des répondants ont jugé qu'il s'agissait d'une affaire personnelle et qu'il valait mieux régler ces problèmes par soi-même.

Parmi les 21 pays à l'étude, l'Inde fait figure d'exception avec 41 % de jeunes favorables à l'échange.

De manière générale, les attitudes ont très peu varié entre les générations : à l'échelle de ces 21 pays, environ quatre personnes sur cinq dans le groupe d'âge supérieur (40 ans et

Pourcentage médian de personnes vivant dans les 21 pays concernés qui pensent que la meilleure façon de surmonter les problèmes de santé mentale consiste à échanger avec les autres et à demander de l'aide :

	Jeunes âgés de 15 à 24 ans	Adultes âgés de 40 ans et plus
La meilleure façon de surmonter les problèmes de santé mentale consiste à échanger avec les autres et à demander de l'aide.	83	82
La santé mentale est une affaire personnelle qu'il est préférable de régler par soi-même.	15	17

Source: *Changing Childhood* (à paraître).

plus) ont également soutenu cette solution. Les différences étaient toutefois plus significatives dans certains pays : si les jeunes et les adultes se sont majoritairement exprimés en faveur de l'échange en Allemagne, au Japon et en Ukraine, un écart d'au moins 14 points a été observé entre ces deux groupes d'âge. Cela soulève des questions intéressantes quant aux autres attitudes à l'égard de la santé mentale

susceptibles de différer selon les générations et à leur évolution au fil du temps dans différentes régions du monde.

Toutes les conclusions issues du projet Changing Childhood seront publiées dans un rapport de l'UNICEF en novembre 2021.

Remarque : Dans le cadre du projet Changing Childhood, Gallup a interrogé par téléphone plus de 20 000 personnes dans 21 pays entre février et juin 2021. Cette enquête ciblait deux populations distinctes : les jeunes âgés de 15 à 24 ans et les adultes âgés de 40 ans et plus. Les marges d'erreur moyennes se sont établies à 6,7 % dans le groupe d'âge inférieur et à 6,4 % dans le groupe d'âge supérieur. La méthodologie et les modalités de recherche seront décrites en détail dans le rapport *Changing Childhood* de l'UNICEF (à paraître).

Pourtant, plusieurs millions de personnes à travers le monde n'ont personne à qui parler ni aucun lieu dans lequel se rendre pour se faire aider.

Pourquoi ?

La promotion, la protection et la prise en charge de la santé mentale des enfants et des adolescents se heurtent à une multitude d'obstacles. Certains sont de nature systémique et sont attribuables à un manque de financement, de leadership, de coordination intersectorielle et de personnel qualifié.

Bien trop souvent, notre capacité à prendre soin de la santé mentale est annihilée par notre incapacité à en parler. Les enfants, les adolescents et les personnes qui ont la charge d'enfants ont parfois des difficultés à trouver les mots justes pour parler de leurs sentiments. Ils peuvent avoir peur d'être la cible de mots blessants, de moqueries et de violences en raison de la stigmatisation et des incompréhensions entourant la santé mentale.

L'une des incompréhensions les plus répandues consiste justement à ne pas voir que la santé mentale, au même titre que la santé physique, a une connotation positive. Alex

George, médecin et vedette de la télé-réalité au Royaume-Uni, connaît bien la souffrance associée à la santé mentale. Son frère s'est suicidé à l'âge de 19 ans. Il explique cela de la manière suivante : quand les gens parlent de la santé physique, ils l'associent à l'activité physique et à une alimentation saine. Quand ils parlent de la santé mentale, ils l'associent à la dépression, à l'anxiété et à la tristesse.

« En réalité, la santé mentale, c'est aussi la résilience », a-t-il affirmé dans un journal britannique en février 2021. « C'est aussi le bonheur, ou encore le courage. »

Cette incapacité à conférer une connotation positive à la santé mentale reflète souvent l'influence de la pensée biomédicale, centrée sur le diagnostic des problèmes et l'administration de médicaments. Il convient pourtant de comprendre la santé mentale comme un continuum. Quel que soit le stade de notre vie, chacun d'entre nous peut se trouver à un point différent de ce continuum. Nous connaissons à la fois des périodes où nous jouissons d'une bonne santé mentale – nous serons alors capables d'apprécier la vie et de gérer ses hauts et ses bas – et des périodes de grande détresse. Certains d'entre nous pourront également

souffrir de problèmes de santé mentale à long terme et handicapants.

Ainsi, **nous avons tous une santé mentale.**

Pourtant, certains considèrent la santé mentale comme un luxe ou un problème réservé aux autres, qui ne peut pas les toucher **eux ni leur** communauté. Il ne fait aucun doute sur le fait que la culture et le contexte influent sur la manière dont les troubles de la santé mentale sont vécus, compris et traités. Au lieu d'être ignorées – ce qui est souvent le cas – ces perspectives et ces compréhensions différentes doivent au contraire orienter les interventions en faveur de la santé mentale. Ainsi, en s'appuyant sur les points forts de ces sociétés, ces mesures n'en seront que plus bénéfiques et mieux acceptées. On retrouve toutefois des points communs universels dans la manière dont est vécue la santé mentale dans toutes les sociétés. En effet, comme le remarquait la Commission *Lancet* sur la santé mentale dans le monde et le développement durable, « la souffrance émotionnelle occupe une place aussi fondamentale que la souffrance physique dans l'expérience humaine ».

Il est temps de faire preuve de leadership

L'absence de **leadership** et d'**engagement** se trouve au cœur de l'échec de nos sociétés à répondre aux besoins en matière de santé mentale des enfants, des adolescents et des personnes qui ont la charge d'enfants. Pour obtenir des résultats en matière de santé mentale, il est essentiel que les dirigeants mondiaux et nationaux, ainsi qu'un large éventail de parties prenantes, formulent des engagements, en particulier des engagements financiers, qui reflètent le rôle joué par les déterminants sociaux et d'autres facteurs dans cette

problématique. Les implications d'une telle approche sont colossales. Elles exigent que nous axions nos efforts sur un objectif commun : celui de soutenir les enfants et les adolescents à des moments cruciaux de leur développement afin de minimiser les facteurs de risque et de maximiser les facteurs de protection.

En parallèle de cet engagement, il est impératif de **communiquer** : nous devons mettre un terme à la stigmatisation, briser le silence entourant la santé mentale et veiller à ce que les jeunes soient entendus,

en particulier ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale. Nous n'arriverons à pas à élaborer des initiatives et des programmes pertinents en faveur de la santé mentale sans écouter la voix des jeunes ni sans leur participation active et leur mobilisation.

Enfin, nous avons besoin d'**action** : nous devons mieux soutenir les parents de sorte qu'ils puissent à leur tour mieux soutenir leurs enfants ; nous avons besoin d'écoles qui répondent aux besoins sociaux et émotionnels des enfants ; nous devons décloisonner

la santé mentale dans le système de santé et répondre aux besoins des enfants, des adolescents et des personnes qui en ont la charge dans un éventail de systèmes, notamment l'éducation parentale,

l'éducation, les soins de santé primaires, la protection sociale et l'action humanitaire ; et enfin, il nous faut améliorer les données, la recherche et les éléments de preuve afin de mieux comprendre

la prévalence des problèmes de santé mentale et de parfaire les interventions.

ENCADRÉ 2.

Moral en berne

Un jeune sur cinq (soit une médiane de 19 %) déclare se sentir déprimé ou n'avoir rien envie de faire : c'est ce qui ressort d'une enquête menée par l'UNICEF et Gallup dans 21 pays au cours du premier semestre 2021. Cette proportion variait selon les pays : presque un jeune sur trois s'est exprimé en ce sens au Cameroun, contre seulement un sur dix en Éthiopie et au Japon.

À l'heure où la pandémie de COVID-19 a fait naître d'importantes préoccupations quant à la santé mentale des jeunes, ces conclusions offrent un éclairage intéressant sur ce qu'ils ressentent réellement. Néanmoins, il est important de souligner que ces chiffres illustrent uniquement la perception directe des jeunes, sans lien avec un quelconque diagnostic médical de dépression.

Sachant par ailleurs qu'ils se fondent sur une seule réponse, et non sur les multiples questions posées dans le cadre des travaux de recherche consacrés à la santé mentale, ils ne permettent pas non plus d'estimer la prévalence de manière satisfaisante. Enfin, aucune estimation comparable n'ayant été établie avant la pandémie, ces chiffres ne reflètent pas les répercussions de cette dernière sur la santé mentale des jeunes.

Toutes les conclusions issues du projet Changing Childhood seront publiées dans un rapport de l'UNICEF en novembre 2021.

Pourcentage de jeunes âgés de 15 à 24 ans ayant déclaré se sentir déprimés ou n'avoir rien envie de faire :

Cameroun	32
Mali	31
Indonésie	29
Zimbabwe	27
France	24
Allemagne	24
États-Unis	24
Brésil	22
Liban	21
Royaume-Uni	20
Argentine	19
Kenya	19
Pérou	16
Bangladesh	14
Inde	14
Maroc	14
Nigéria	14
Ukraine	12
Espagne	11
Éthiopie	10
Japon	10
Médiane des 21 pays	19

Remarque : Dans le cadre du projet Changing Childhood, Gallup a interrogé par téléphone plus de 20 000 personnes dans 21 pays entre février et juin 2021. Cette enquête ciblait deux populations distinctes : les jeunes âgés de 15 à 24 ans et les adultes âgés de 40 ans et plus. Les marges d'erreur moyennes se sont établies à 6,7 % dans le groupe d'âge inférieur et à 6,4 % dans le groupe d'âge supérieur. La méthodologie et les modalités de recherche seront décrites en détail dans le rapport *Changing Childhood* de l'UNICEF (à paraître).

Source: *Changing Childhood* (à paraître).

L'heure est à l'action

La pandémie de COVID-19 a paralysé notre monde, provoquant une crise mondiale sans précédent de notre vivant. Elle a fait naître de graves inquiétudes sur la santé mentale des enfants et de leur famille durant les confinements et a illustré de manière criante l'incidence que les événements du monde au sens large pouvaient avoir sur nos esprits. Elle a aussi souligné la fragilité des systèmes de soutien à la santé mentale dans de nombreux pays et a montré, une fois de plus, que ces épreuves touchaient de manière disproportionnée les communautés les plus défavorisées.

Cependant, la pandémie nous a également offert une occasion de reconstruire un monde meilleur.

Comme l'indique ce rapport, nous sommes conscients du rôle clé joué par les parents et les personnes qui ont la charge d'enfants dans le développement de la santé mentale durant la petite enfance, de même que nous sommes conscients du besoin de liens des enfants et des adolescents ainsi que des effets dévastateurs de la pauvreté, de la discrimination et de la marginalisation sur la santé mentale. Bien qu'il nous reste encore beaucoup de travail à accomplir pour élaborer des interventions adéquates, nous sommes déjà conscients de l'importance de la mise en place de certaines mesures clés, telles que la lutte contre la stigmatisation, le soutien aux parents, la création d'écoles

bienveillantes, la collaboration multisectorielle, la mise en place d'équipes de santé mentale compétentes, et l'établissement de politiques qui encouragent les investissements et jettent des bases solides dans le domaine de la santé mentale et du bien-être.

Nous avons une occasion sans précédent de nous engager, de communiquer et d'agir afin de promouvoir, de protéger et de prendre en charge la santé mentale de toute une génération. Nous pouvons concourir à établir les bases qui permettront de doter une génération tout entière des compétences nécessaires pour poursuivre ses rêves, réaliser son potentiel et contribuer au monde.

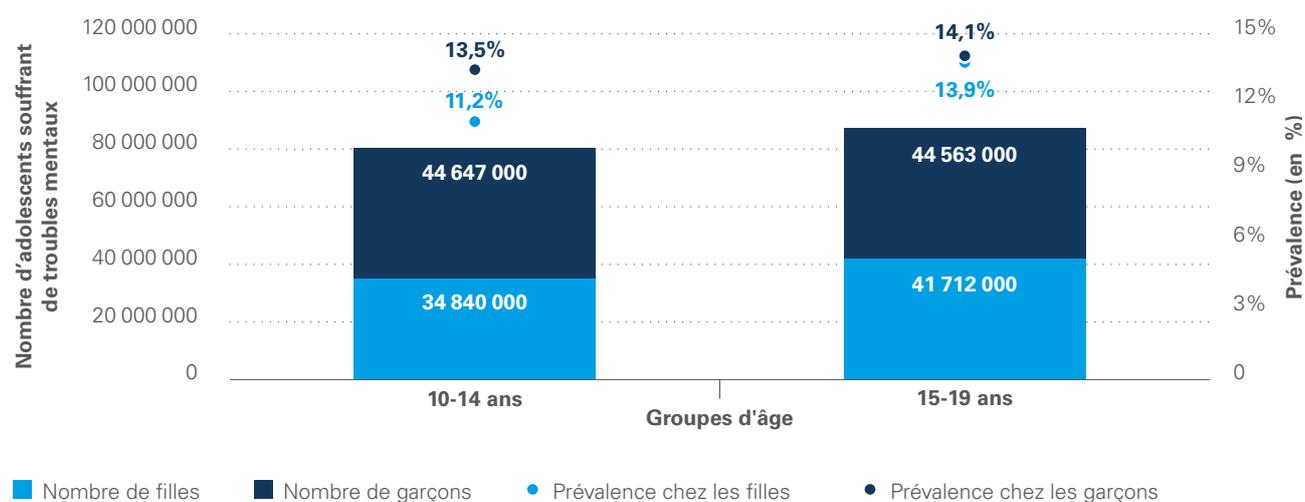


Des signaux forts : Il est primordial de communiquer et d'échanger pour lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale.
© UNICEF/UN0419392/Dejongh

Données chiffrées

En 2020, le monde comptait plus de 1,2 milliard d'adolescents âgés de 10 à 19 ans. Selon les estimations, plus de 13 % d'entre eux étaient atteints d'un trouble de santé mentale.

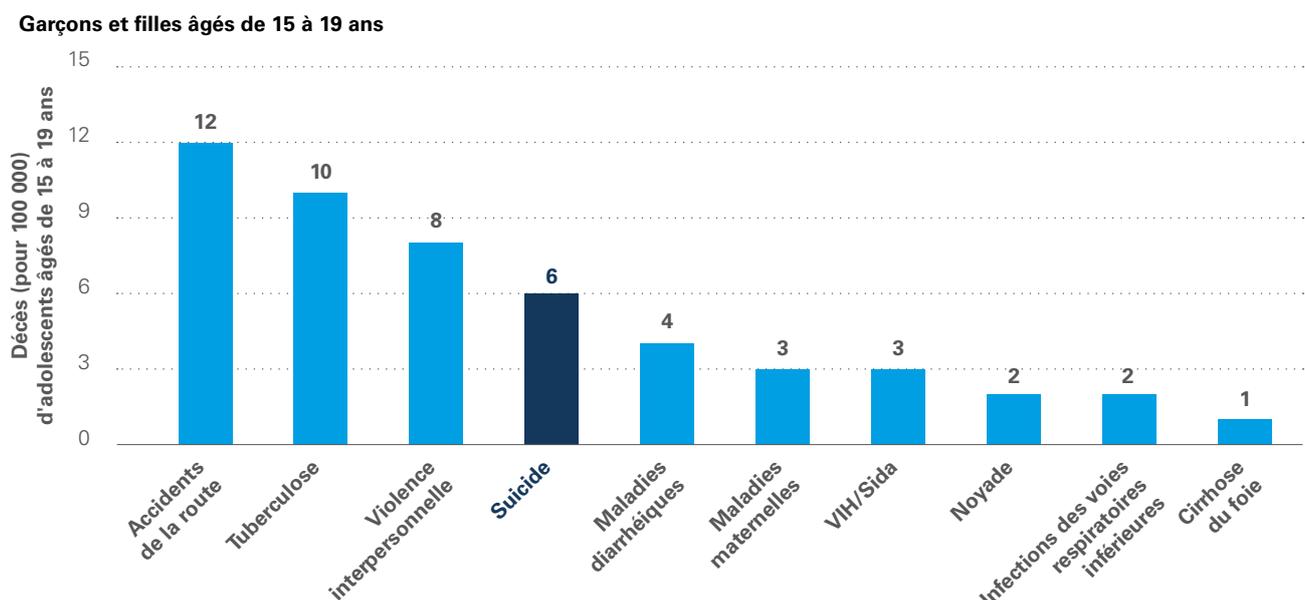
Estimations de la prévalence et du nombre d'adolescents souffrant de troubles mentaux dans le monde, 2019



Remarque : Les chiffres ont été arrondis au millier le plus proche ; les calculs se fondent sur les troubles suivants : la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires, les troubles de l'alimentation, les troubles du spectre autistique, les troubles du comportement, la schizophrénie, la déficience intellectuelle idiopathique, le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) ainsi qu'un groupe de troubles de la personnalité.

Source : Analyse de l'UNICEF fondée sur les estimations de l'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), *Global Burden of Disease Study, 2019*.

Les dix principales causes de mortalité chez les garçons et les filles âgés de 15 à 19 ans, 2019

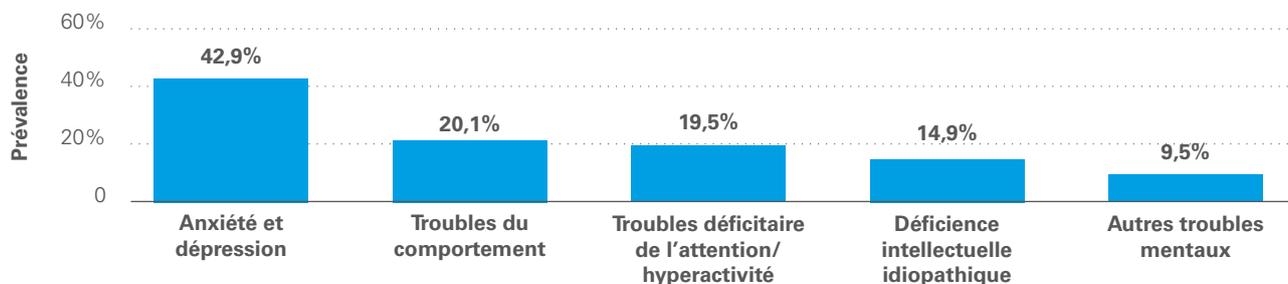


Source : Analyse de l'UNICEF fondée sur les Estimations sanitaires mondiales de l'OMS 2019. Les estimations mondiales ont été calculées sur la base des données de population du rapport *Perspectives de la population mondiale 2019* de la Division de la population des Nations Unies.



Prévalence de l'anxiété, de la dépression et d'autres troubles mentaux chez les filles et les garçons âgés de 10 à 19 ans souffrant de problèmes de santé mentale, 2019

Garçons et filles âgés de 15 à 19 ans



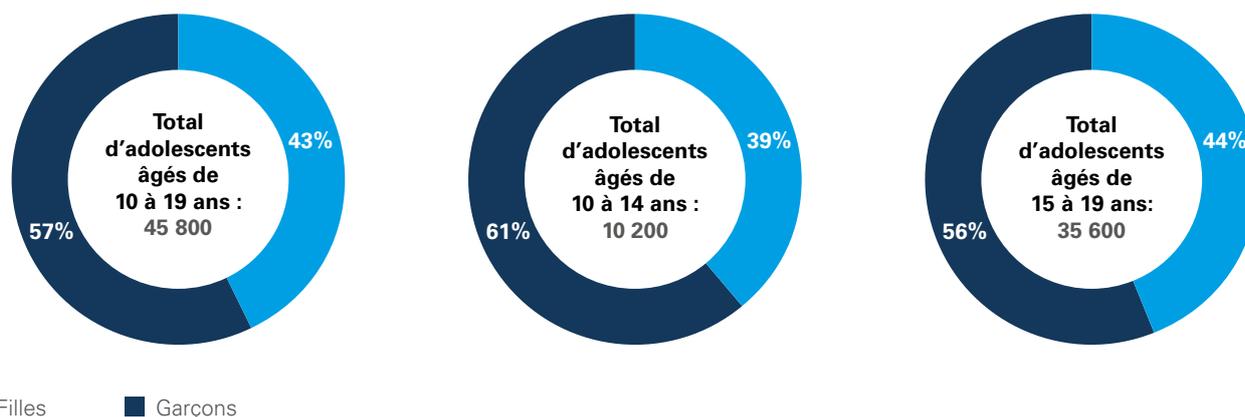
Remarque : La somme des taux de prévalence des troubles individuels est supérieure à 100 % en raison de l'existence de comorbidités entre les différents troubles ; les calculs se fondent sur les troubles suivants : la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires, les troubles de l'alimentation, les troubles du spectre autistique, les troubles du comportement, la schizophrénie, la déficience intellectuelle idiopathique, le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) ainsi qu'un groupe de troubles de la personnalité.

Source : Analyse de l'UNICEF fondée sur les estimations de l'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), *Global Burden of Disease Study*, 2019.



Estimations du nombre de décès par suicide dans le monde par groupe d'âge et sexe, 2019

Chaque année, près de 46 000 enfants et adolescents âgés entre 10 et 19 ans mettent un terme à leur vie, ce qui signifie qu'un enfant ou un adolescent se suicide toutes les 11 minutes, selon les estimations les plus récentes de l'OMS disponibles lors de l'élaboration de ce rapport.



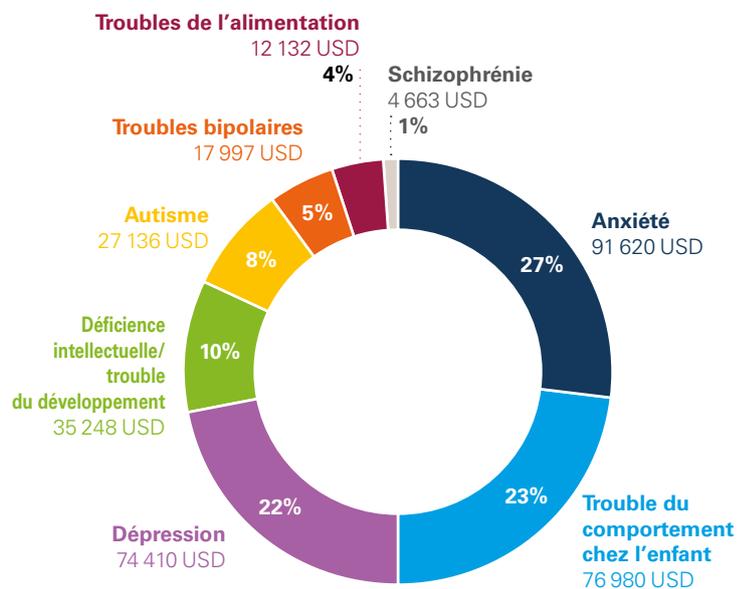
Remarque : Les résultats ont été arrondis à la centaine la plus proche ; les intervalles de confiance sont les suivants : groupe d'âge 10-19 ans : 32 641-63 068, groupe d'âge 10-14 ans : 6 517-15 490 et groupe d'âge 15-19 ans : 26 124-47 578.

Source : Analyse de l'UNICEF fondée sur les Estimations sanitaires mondiales de l'OMS 2019. Les estimations mondiales ont été calculées sur la base des données de population du rapport *Perspectives de la population mondiale 2019* de la Division de la population des Nations Unies.

Si le fait d'ignorer la santé mentale peut avoir des coûts humains dévastateurs pour les individus, les familles et les communautés, le fait de ne pas traiter les problèmes de santé mentale peut avoir des coûts financiers (les coûts de l'inaction) tout aussi destructeurs pour les sociétés.



Coût des troubles mentaux basé sur le PIB par habitant de chaque pays ajusté au pouvoir d'achat, en millions de dollars É.-U.



Source: McDaid, David et Sara Evans-Lacko, « The Case for Investing in the Mental Health and Well-being of Children », note d'information pour le rapport *La Situation des enfants dans le monde 2021*, Fonds des Nations Unies pour l'enfance, mai 2021.



Mieux dans sa tête : Avec le soutien d'un centre de soins de proximité, Andre a pu surmonter ses problèmes de santé mentale : « Je me sens beaucoup mieux et je ne veux pas baisser les bras », affirme-t-il.

© NICEF/UN0476518/Mandros

L'avis des jeunes

Dans le cadre de l'élaboration de ce rapport, l'UNICEF a collaboré avec des chercheurs de la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health à l'origine de la Global Early Adolescent Study, une étude mondiale sur le début de l'adolescence, afin de donner la parole à des adolescents. De février à juin 2021, des partenaires locaux ont animé des discussions sur la santé mentale avec des adolescents âgés de 10 à 14 ans et de 15 à 19 ans en Belgique, au Chili, en Chine, en Égypte, aux États-Unis, en Indonésie, en Jamaïque, en Jordanie, au Kenya, au Malawi, en République démocratique du Congo, en Suède et en Suisse. Voici ce que certains d'entre eux ont indiqué :

Santé mentale : En parlant de leur expérience de la dépression et de l'anxiété, certains jeunes ont fait état d'une détresse généralisée, sans que celle-ci soit nécessairement considérée comme un trouble.

« La fatigue psychologique... Cela nous donne l'impression de ne pas vivre notre vie et d'être incapables de faire quoi que ce soit. Même si on a des ambitions, on ne parvient pas à les réaliser, parce qu'on est totalement abattu psychologiquement. »

– Jeune fille participant à un groupe de réflexion destiné aux 15-19 ans en Égypte.

Stigmatisation : Les jeunes ont parlé de la stigmatisation comme d'un frein à la prise en charge de leur santé mentale.

« Pour beaucoup, le stress et la maladie mentale sont un sujet très anxieux. On n'a pas vraiment envie d'en parler. »

– Jeune fille participant à un groupe de réflexion destiné aux 15-19 ans en Suède.

Environnements d'apprentissage :

Bien que l'école constitue souvent un facteur de protection, certains adolescents ont mentionné qu'elle comportait des risques pour leur santé mentale.

« Les enseignants harcèlent les filles même dans les écoles primaires ou préparatoires. Elles subissent des attouchements et ne peuvent pas en parler, parce que si elles le font, elles auront de mauvaises notes ou les gens leur diront "Ce n'est pas vrai. Aucun enseignant ne ferait ça." »

– Jeune fille participant à un groupe de réflexion destiné aux 15-19 ans en Égypte.

Pauvreté : La pauvreté a des effets complexes sur la santé mentale de nombreux jeunes.

« À l'école, le règlement dit que l'on doit bien s'habiller et que l'on doit être bien chaussés. Mais quand notre famille n'a pas les moyens de nous acheter de bonnes chaussures, on doit aller à l'école en sabots en plastique. Certains s'amuse à nous les voler et à se les lancer en criant : "Regarde ça !" Toute la classe commence à se moquer de nous. C'est tellement blessant. C'est vraiment dur. »

– Jeune garçon participant à un groupe de réflexion destiné aux 15-19 ans au Malawi.

Relations avec les pairs : Si les relations entre adolescents peuvent être positives, elles ont aussi des effets négatifs sur la santé mentale.

« J'étais harcelée par mes amis. Après avoir été blessée et déçue, j'ai appris à faire preuve d'indifférence envers eux. »

– Jeune fille participant à un groupe de réflexion destiné aux 15-19 ans en Indonésie.

Normes de genre : Les filles et les garçons des groupes de réflexion ont mentionné l'incidence des normes de genre sur la santé mentale. Beaucoup convenaient que les filles étaient davantage touchées par ces normes, mais qu'il était moins bien vu pour les garçons d'exprimer une souffrance psychologique.

« Ils disent "Comme on a un garçon, notre fille ne nous servira à rien plus tard". Donc ils confient toutes les tâches ménagères à leur fille et leur fils ne fait rien. »

– Jeune fille participant à un groupe de réflexion destiné aux 15-19 ans au Malawi.

COVID-19 : La pandémie a provoqué un stress considérable chez de nombreux jeunes, même si ses effets à long terme sont encore méconnus.

« Ca me rend triste quand je pense à toutes les personnes qui sont mortes à cause de cette maladie, et ça m'inquiète quand j'entends que le nombre de cas augmente. »

– Jeune garçon participant à un groupe de réflexion destiné aux 10-14 ans en République démocratique du Congo.

L'UNICEF a bénéficié de l'appui financier du Wellcome Trust pour mener à bien ce projet.



Des soins attentifs : Aider les parents, comme cette mère en Inde, à mieux soutenir leurs enfants est essentiel sur le plan de la santé mentale.

© UNICEF/UN0377921/Panjwani

Recommandations

À un âge et à un stade de leur vie où ils sont censés bâtir les bases de leur santé mentale pour le reste de leur existence, les enfants et les jeunes se retrouvent confrontés à des risques et à des expériences qui les fragilisent. Le prix à payer pour chacun d'entre nous est incommensurable.

Face à un tel défi, il est impératif de promouvoir, de protéger et de prendre en charge la santé mentale des enfants et des jeunes. Malheureusement, les interventions mises en place à ce jour sont insuffisantes en raison d'un manque de leadership et d'investissement et d'une réticence à traiter ces problèmes, si ce n'est à en parler.

Même si nous n'avons pas toutes les réponses, nous en savons suffisamment pour prendre dès maintenant des mesures visant à promouvoir la santé mentale de chaque enfant, à protéger les enfants vulnérables et à prendre en charge les enfants confrontés aux problèmes les plus graves. Aussi le rapport *La Situation des enfants dans le monde 2021* établit-il un cadre pour guider les actions coordonnées qui nous permettront d'atteindre ces objectifs.

Ce cadre repose sur l'**engagement**, la **communication** et l'**action**.

- ▶ **S'ENGAGER** signifie renforcer le leadership autour d'objectifs clairs, convenus entre partenaires et parties prenantes, et garantir des investissements en faveur des solutions et des ressources humaines nécessaires dans un éventail de secteurs. Cela passe par le renforcement du leadership et des partenariats à l'échelle mondiale et par la réalisation d'investissements destinés à soutenir la santé mentale.
- ▶ **COMMUNIQUER** signifie lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale, ouvrir le dialogue et améliorer nos connaissances dans ce domaine. Cela consiste à amplifier les échanges mondiaux sur la santé mentale dans l'optique de sensibiliser le grand public, d'inciter l'ensemble des parties prenantes à passer à l'action et de renforcer l'apprentissage. Cela suppose également de veiller à ce que les enfants, les jeunes et les personnes ayant une expérience directe des problèmes de santé mentale participent aux discussions, puissent faire entendre leur voix et soient mobilisés de façon constructive

dans l'élaboration des interventions en matière de santé mentale.

- ▶ **AGIR** signifie prendre les mesures qui s'imposent pour minimiser les facteurs de risque et optimiser les facteurs de protection de la santé mentale au sein des environnements qui comptent dans la vie des enfants et des adolescents, en particulier au sein des familles et des écoles. De manière plus générale, il s'agit également d'accroître les investissements et de renforcer les capacités du personnel au sein de divers secteurs et systèmes clés, tels que les services de santé mentale et la protection sociale, ainsi que de concevoir des démarches performantes en matière de collecte de données et de recherche, de manière à :
 - Soutenir les familles, les parents et les personnes ayant la charge d'enfants ;
 - Garantir le soutien de la santé mentale en milieu scolaire ;
 - Renforcer et équiper les divers systèmes et leur personnel afin de leur donner les moyens de répondre aux problématiques complexes ;
 - Améliorer la collecte de données et d'éléments de preuve, ainsi que la recherche.

Si la pandémie de COVID-19 a fait naître d'immenses préoccupations concernant la santé mentale de toute une génération d'enfants, cette crise ne reflète toutefois qu'une infime partie des problématiques rencontrées en matière de santé mentale : la partie émergée d'un iceberg que nous ignorons depuis trop longtemps. Pour la première fois, le rapport *La Situation des enfants dans le monde* examine la santé mentale des enfants et des adolescents. Dans le contexte d'une sensibilisation croissante aux problématiques de santé mentale, nous avons aujourd'hui une occasion unique de promouvoir celle de chaque enfant, de protéger les enfants vulnérables et de prendre en charge les enfants confrontés aux problèmes les plus graves. Pour y parvenir, il est impératif d'investir de toute urgence dans divers secteurs, au-delà du seul système de santé, afin de soutenir la santé mentale des enfants et des adolescents grâce à la mise en œuvre d'interventions qui ont fait leurs preuves. Les sociétés devront également briser le silence autour de la santé mentale en luttant contre la stigmatisation, en favorisant une meilleure compréhension dans ce domaine et en tenant véritablement compte du vécu des enfants et des jeunes.



ISBN: 978-92-806-5292-5



© Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF)

Octobre 2021