



## Journée mondiale de la santé mentale

La **Journée mondiale de la santé mentale** est célébrée le **10 octobre de chaque année**. Elle a pour objectif de sensibiliser aux problématiques de la santé mentale et à leur importance dans le monde. L'Unicef mobilise son action mondiale auprès des enfants pour mettre en lumière des données en lien avec la santé mentale des enfants.

Selon [\*\*l'OMS \(l'Organisation mondiale de la santé\)\*\*](#), « la **santé mentale** est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »<sup>1</sup>.

« Pour les enfants, cette définition prend en compte des marqueurs spécifiques à l'âge et au parcours de vie, et elle inclut un **sentiment positif d'identité, la capacité à gérer ses pensées et ses émotions, à établir des liens et à apprendre** ».<sup>2</sup>

« L'enfance et l'adolescence sont des périodes uniques dans la formation et le développement des individus. Les multiples changements et les besoins particuliers qui caractérisent ces périodes peuvent rendre les enfants et les jeunes plus vulnérables aux troubles de santé mentale. Sans prévention ni prise en charge spécifique, certaines pathologies peuvent se transformer en handicap lourd. »<sup>3</sup>

**Les signes d'alertes** : l'anxiété, des difficultés scolaires et des changements de comportements. « On estime que la moitié des problèmes de santé mentale commencent avant l'âge de 14 ans, mais la plupart des cas ne sont ni détectés, ni traités. »<sup>4</sup>

L'âge, le genre et le milieu socio-économique sont des facteurs d'inégalité.

Il est possible d'estimer qu'environ 1,6 million d'enfants et adolescents souffrent d'un trouble

Sur les 1,6 millions d'enfants, seuls 750 000 à 850 000 bénéficient d'une prise en charge par des pédopsychiatres.

Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes en France, après les accidents de la route.

Les enfants confiés à l'Aide sociale à l'enfance ont un risque cinq fois plus élevé de développer un trouble de santé mentale.

### Quelques chiffres <sup>5</sup>

En France, nous sommes confrontés au **manque de recueil précis de données** sur la santé mentale des enfants.

<sup>1</sup> <https://www.unicef.fr/convention-droits-enfants/protection/bien-etre-des-enfants/>

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> <https://my.unicef.fr/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-Sante%CC%81-mentale-BD.pdf>

<sup>5</sup> <https://www.unicef.fr/convention-droits-enfants/protection/bien-etre-des-enfants/>

Selon le rapport de la Cour des comptes, entre 2016 et 2021, le nombre de passages aux urgences pour troubles psychiques chez les moins de 18 ans, notamment des tentatives de suicides, a augmenté de 65%, contre 4% pour l'ensemble des passages tous motifs confondus.

Depuis quelques années, nous observons une forte hausse du nombre d'enfants souffrant de troubles et cela s'est aggravé avec la crise sanitaire du Covid-19. « L'Organisation mondiale de la santé (OMS) fait état d'une augmentation de plus de 25% des cas de trouble dépressif dans le monde pendant la première année de la pandémie »<sup>6</sup>.

Le nombre de jeunes (18-24 ans) souffrant de dépression a également doublé depuis la crise du Covid-19. [Selon le Baromètre de Santé publique France](#), un jeune sur cinq a présenté un épisode dépressif en 2021.

Si le nombre d'enfants ayant besoin d'une prise en charge spécifique augmente, le nombre de professionnels se réduit.

## Infos utiles

- Pour les étudiants, dispositifs gouvernemental de soutien psychologique pour les étudiants <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>
- <https://crehpsy-documentation.fr/> ressources documentaires sur les thèmes de la santé mentale et handicap psychique.

## Quelques définitions

**Anxiété** : « Sentiment important d'insécurité, de stress et de peur, dont la cause est difficile à expliquer pour la personne qui le ressent. Lorsque quelqu'un se sent anxieux tous les jours ou presque, dans de nombreuses situations de la vie quotidienne, on parle de "trouble anxieux". C'est une forme de maladie psychique qu'il est possible de soigner avec l'aide de professionnels. (Psychiatre, psychologue, psychothérapeute etc...) »<sup>7</sup>

**Dépression** : « Maladie mentale caractérisée par une grande baisse de moral, des humeurs qui changent, une fatigue intense et de l'anxiété qui durent dans le temps. Elle peut être soignée par des professionnels de la santé grâce à des traitements adaptés. »<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/article/prevalence-des-episodes-depressifs-en-france-chez-les-18-85-ans-resultats-du-barometre-sante-2021>

<sup>7</sup> <https://my.unicef.fr/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-Sante%CC%81-mentale-BD.pdf>

<sup>8</sup> Ibid.

**Maladie mentale** : « Maladie qui modifie le comportement ou la manière de penser d'une personne. La spécialité médicale qui soigne les maladies mentales est la psychiatrie. »<sup>9</sup>

**Neuroatypie** : « Fonctionnement du cerveau qui s'écarte de la norme. Ce terme a d'abord été inventé par et pour la communauté autistique, mais est maintenant utilisé pour toute personne dont le fonctionnement neurologique ou psychologique ne ressemble pas à celui de la majorité des personnes. »<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Ibid.  
<sup>10</sup> Ibid.