

Comment mieux prévenir les troubles de santé mentale chez les jeunes et développer dès le plus jeune âge une éducation aux émotions, aux relations et à la gestion du stress ?

Pourquoi cette thématique est-elle essentielle ?

La santé mentale des jeunes s'est imposée comme l'un des défis sanitaires majeurs de notre époque. En Belgique, l'Enquête de santé 2023-2024 de Sciensano, publiée en 2025¹, révèle que 23,1 % des jeunes de 15 à 24 ans présentent un trouble anxieux et/ou dépressif. Les 15-24 ans sont également la tranche d'âge la plus touchée par les troubles du comportement alimentaire (15,8 %) et par les comportements suicidaires (1,8 %). Selon les estimations de l'UNICEF, 16,3 % des jeunes de 10 à 19 ans dans le pays présentent un trouble mental diagnostiqué.

Ces chiffres traduisent une réalité vécue dans les écoles, les familles et les services de première ligne. Anxiété de performance, isolement, troubles du sommeil, comportements alimentaires problématiques, fatigue émotionnelle, dépendance aux écrans sont autant de manifestations désormais courantes. Cette réalité rappelle aussi que la santé mentale ne peut être abordée uniquement sous l'angle du soin. Près de 70 % de ses déterminants se situent en dehors du système de soins : conditions de vie, école, logement, revenus, environnement social, qualité des liens. La prévention vise à agir avant que les troubles ne s'installent, la promotion de la santé mentale consiste à créer des environnements favorables au bien-être, tandis que les soins interviennent lorsque la souffrance est déjà présente. Ces trois dimensions doivent être pensées de manière complémentaire.

La crise du Covid-19 a accéléré la tendance, mais elle n'en est pas la cause unique. La pression scolaire, le harcèlement en présentiel comme en ligne, l'exposition précoce aux écrans, la fragilisation des liens familiaux et sociaux, l'éco-anxiété ou la précarité sont autant de facteurs qui s'additionnent. Comme le dit notre Manifeste, « le mal-être des jeunes est le miroir d'une société qui a besoin de se régénérer ». Il interroge nos modes de vie, nos rythmes scolaires, la place laissée à la parole et aux émotions, ainsi que l'impact des réseaux sociaux.

Or, les compétences pour faire face à ces difficultés ne s'apprennent que rarement de manière structurée. L'école, qui occupe une part essentielle du temps d'éveil d'un enfant, reste majoritairement centrée sur les savoirs académiques. Les compétences relationnelles et psychosociales y sont abordées de façon ponctuelle, dépendant souvent de l'engagement individuel d'enseignants motivés.

¹ [1] Gisle L, Duveau C, Hermans L. Enquête de santé 2023-2024 : Santé mentale. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; 2025. Numéro de rapport : D/2025.14.440/103. Disponible en ligne : www.enquetesante.be

État des lieux : Ce qui existe, ce qui coince

L'offre de soutien en santé mentale pour les jeunes n'est pas inexistante en Belgique francophone. Des dispositifs existent à différents niveaux : les jeunes ont accès à des séances entièrement remboursées chez un.e psychologue conventionné.e, Centres psycho-médico-sociaux (CPMS), Services de promotion de la santé à l'école (PSE), Services d'accrochage scolaire (SAS), Pôles territoriaux, Services d'aide en milieu ouvert (AMO), Services de santé mentale (SSM), centres de planning familial, Équipes mobiles et plusieurs lignes d'écoute spécialisées.

Ces acteurs de terrain accomplissent un travail considérable, souvent dans des conditions très tendues face à une demande croissante. Pour de nombreuses familles, trouver une prise en charge rapide reste pourtant difficile, avec des listes d'attente qui peuvent peser lourdement. La difficulté se situe au niveau systémique, à travers l'articulation entre dispositifs, la lisibilité du paysage pour les usagers (et surtout les jeunes) et la fluidité des parcours.

À cela s'ajoute une réalité souvent sous-estimée. Beaucoup de jeunes en souffrance ne se tournent pas spontanément vers un professionnel. Le premier point d'appui est souvent un adulte de confiance, qu'il soit enseignant, éducateur, parent, entraîneur sportif, animateur ou proche. Les jeunes les plus fragiles sont précisément ceux qui n'ont pas cet adulte autour d'eux. Renforcer ces capacités de repérage et d'écoute constitue donc un enjeu central de prévention, en amont même de l'accès aux soins.

Plusieurs tensions traversent ce paysage. Une première tension oppose une action en aval (renforcer l'offre de soins, raccourcir les délais) à une action en amont (prévention, éducation, environnements protecteurs). Une deuxième tension porte sur la place des écrans et des réseaux sociaux, dont l'impact sur le sommeil, l'attention et le bien-être des adolescents a été documenté, alors qu'un débat émerge en Belgique sur une éventuelle limitation d'accès pour les moins de 15 ans. Une troisième tension concerne l'articulation des compétences éclatées entre le fédéral (soins, remboursements), les Régions (santé mentale, prévention) et la Communauté (enseignement, l'enfance, la jeunesse et aide à la jeunesse).

Sur le plan institutionnel, la santé mentale figure dans chacun des accords de gouvernement actuels (fédéral, wallon, Fédération Wallonie-Bruxelles et Bruxelles-Capitale), ce qui confirme qu'il s'agit bien d'une priorité politique partagée à tous les niveaux de pouvoir compétents.

Où en sont Les Engagés ?

Le Mouvement a fait de la santé, et singulièrement de la santé mentale, une de ses priorités politiques affichées. Le Mouvement défend une norme de croissance des soins de santé suffisante pour répondre aux besoins, une meilleure reconnaissance des professionnels de la santé mentale et le développement de la prévention. Notre Manifeste consacre par ailleurs un chapitre entier au mal-être des jeunes, dans lequel il appelle à un refinancement structurel du secteur de la santé mentale et à une meilleure compréhension des causes profondes de leur souffrance.

Cette priorité se traduit aujourd'hui par des travaux concrets portés par les Ministres du Mouvement. En Région wallonne, le Ministre Yves Coppieters prépare un Plan santé mentale qui sera présenté fin 2026 et qui constituera la feuille de route régionale pour les prochaines années. À la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Ministre Valérie Lescrenier a présenté son Plan Jeunesse, qui place le bien-être des jeunes au cœur des politiques de jeunesse et d'aide à la jeunesse. Au fédéral, la Ministre Vanessa Matz avance sur plusieurs dossiers liés à ses compétences, parmi lesquels la lutte contre l'anonymat en ligne et la limitation de l'accès des mineurs aux réseaux sociaux, actuellement en phase de discussion.

Au-delà de ces dossiers, l'essentiel est que nos Ministres accordent une importance et une énergie considérables à un travail transversal et intersectoriel sur ces enjeux. Ce ne sont pas que des paroles, puisque des rencontres et des réunions ont déjà lieu, notamment avec la Ministre Valérie Glatigny et le Ministre Frank Vandenbroucke, pour articuler concrètement les compétences fédérales, régionales et communautaires autour de la santé mentale des jeunes.

Une réflexion pourrait également être menée sur la mise en place progressive d'un véritable parcours d'éducation aux compétences psychosociales, intégré tout au long du parcours scolaire. Celui-ci pourrait aborder la gestion des émotions, les relations interpersonnelles, le stress, le sommeil, l'usage des écrans, le consentement, la confiance en soi ou encore la demande d'aide.

Plusieurs angles méritent toutefois d'être approfondis collectivement. D'abord, le passage d'une logique curative (soigner ceux qui vont mal) à une logique réellement préventive et universelle, ancrée dès la crèche et tout au long du parcours scolaire. Faut-il un cours obligatoire d'éducation aux émotions et aux compétences psychosociales dans le tronc commun ? Ensuite, la question du rôle des écrans et des réseaux sociaux, entre régulation, éducation aux médias et responsabilisation des plateformes, fait encore débat. Enfin, la formation systématique des enseignants, éducateurs, animateurs des organisations de jeunesse, centres de jeunes et entraîneurs sportifs aux premiers secours en santé mentale, à la détection précoce, à l'accueil de la parole des jeunes et à l'orientation vers des services spécialisés reste un chantier largement ouvert.

Les questions qui se posent

Ces sous-questions pourront structurer les événements dans les bassins de vie. Elles ouvrent autant de portes d'entrée pour traduire concrètement la question centrale.

- Faut-il introduire un véritable cours d'éducation aux émotions, aux relations et à la gestion du stress dès la maternelle et tout au long du tronc commun ? Si oui, sous quelle forme (discipline à part entière, intégration transversale, ateliers réguliers) et avec quels intervenants (enseignants formés, psychologues scolaires, intervenants extérieurs) ?
- Comment mieux former et soutenir les personnes (parents, enseignants, éducateurs, entraîneurs, animateurs d'organisations de jeunesse ou de centres de jeunes) qui entourent les jeunes pour qu'ils sachent repérer les signaux de détresse, accueillir la parole et orienter vers l'aide adéquate ?
- Quelle place donner à la régulation des écrans et des réseaux sociaux dans la prévention ? Si une régulation est nécessaire, quelle(s) forme(s) devrait-elle prendre ?
- Comment garantir à chaque jeune un accès simple, rapide et de proximité à un soutien psychologique de qualité, quel que soit son milieu social ou son lieu de vie ? Les réponses à apporter sont-elles les mêmes dans les grandes villes et dans les zones rurales ?
- Au-delà de l'école, comment construire des environnements quotidiens (familles, quartiers, sport, culture, organisations de jeunesse, centres de jeunes, espaces numériques) qui soient eux-mêmes protecteurs de la santé mentale des jeunes ?

Pourquoi ce débat ?

Cette fiche a pour objectif de nourrir la réflexion collective dans le cadre du processus participatif annuel Vos idées en Mouvement. Le but est d'écouter les expériences, de réfléchir ensemble et de proposer des solutions inspirantes et positives. Nous comptons sur vos idées, vos expériences et vos initiatives !