



© UNICEF/UN0694195/Seck

## 1

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale correspond à notre **bien-être\*** émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le **stress\***, les relations aux autres, à prendre des décisions. Tout comme la santé physique, tout le monde a une santé mentale et doit en prendre soin. Cette santé change selon les personnes et les périodes : il est possible de ressentir un sentiment de bien-être\*, à d'autres moments avoir des symptômes ponctuels affectant sa santé mentale comme le stress, l'**anxiété\***..., et enfin parfois, certaines personnes sont confrontées à des troubles psychiques qui peuvent devenir handicapants au quotidien. C'est par exemple le cas de la **dépression\*** qui nécessite le soutien de professionnels de santé. La santé mentale d'une personne évolue et reste importante à toutes les étapes de la vie : de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

Pour les enfants, la définition de la santé mentale prend en compte des aspects propres à leur âge. Cela inclut un sentiment positif d'identité (le fait d'être soi-même) mais aussi plusieurs **compétences psychosociales\*** comme : la capacité à accueillir ses **émotions\***, à nouer des relations constructives avec les autres ou à apprendre. La santé mentale des enfants et des jeunes est en partie façonnée par leur santé physique mais aussi leurs expériences et les environnements dans lesquels ils évoluent : la famille, l'école, etc. Une bonne santé mentale est en partie assurée par un entourage suffisamment stable pour l'enfant : des adultes à l'écoute de leurs besoins, une collectivité respectueuse de leurs droits, un milieu scolaire accueillant, etc.

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.

Aujourd'hui les personnes qui souffrent de troubles de santé mentale manquent de ressources : de professionnels de santé, du social, de l'éducation...car prendre soin de la santé mentale n'est pas qu'une question médicale. Il est essentiel de créer un environnement positif au sein duquel les enfants et les jeunes se sentent à l'aise pour aborder les troubles qu'ils peuvent rencontrer, les comprendre et y trouver des solutions adaptées.

\* Voir Vocabulaire à la fin de la fiche

## INFOS CLÉS

**1**  
adolescent  
sur  
**5**

  
éprouve aujourd'hui  
des problèmes de  
santé mentale.



La moitié des troubles  
mentaux apparaissent avant  
l'âge de 14 ans.

**+ de 200 millions**

de personnes souffrent  
d'anxiété et/ou de dépression.

**# 1** La dépression est la  
première cause d'invalidité  
dans le monde.

**# 3** Le suicide est la troisième  
cause de décès chez  
les 15-19 ans à travers le  
monde



Journée mondiale  
de la santé mentale.

La plupart des troubles de santé  
mentale restent aujourd'hui non  
détectés, et plus de **75%**  
des personnes concernées ne  
reçoivent pas de traitements  
spécifiques.

Source : OMS et UNICEF

## 2

### SANTÉ MENTALE & CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT

La **Convention internationale des droits de l'enfant** (CIDE) est un traité adopté en 1989 par l'Organisation des Nations Unies, dont l'objectif est de reconnaître des droits spécifiques aux enfants et de les faire respecter. Ce texte n'a pas d'article spécifiquement dédié à la santé mentale, mais ce sujet traverse de nombreux droits, car c'est un aspect essentiel du bien-être des enfants et des adolescents :

- Le droit d'avoir une famille et ne pas en être séparé, sauf en cas de mauvais traitements (art. 5, 9, 18, 20)
- Le droit de vivre et s'épanouir le mieux possible (art. 6)
- Le droit de partager librement ses opinions, idées et ressentis (art. 12, 13, 14)

- Le droit d'avoir une vie privée (art. 16)
- Le droit d'être protégé contre la violence, l'exploitation, les mauvais traitements et le manque de soin (art. 19, 33-39)
- Le droit d'avoir accès à la meilleure vie possible pour les enfants en situation de handicap (art. 23)
- Le droit à une éducation qui contribue pour chaque enfant à développer sa personnalité, ses talents et ses capacités (art. 29)

Retrouvez la CIDE expliquée aux enfants ici :

<https://my.unicef.fr/contenu/la-cide-expliquee-aux-enfants>

## 3

### COMMENT SE PORTE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES EN FRANCE ?

- En France, on estime qu'entre 200 000 et 400 000 jeunes ont besoin de soins de santé mentale
- 1 jeune sur 4 se déclare souvent déprimé ou désintéressé
- Il n'y a qu'un-e **psychologue\*** scolaire pour 2 000 élèves
- Les enfants confiés à l'aide sociale à l'enfance ont un risque 5 fois plus élevé de développer un trouble psychique

La crise du Covid-19 a rappelé les **inégalités d'accès aux soins** de santé mentale dans le pays : toutes les régions n'ont pas le nombre suffisant de professionnels pouvant accompagner les enfants (**pédopsychiatres\***, psychologues scolaires etc). Elle a aussi souligné le lien

entre situation socio-économique (logement, niveau de vie, environnement proche) et santé mentale.

Dans le cadre de la **Consultation nationale des 6/18 ans 2021** de l'UNICEF France, plus de 25 000 enfants et jeunes ont répondu à des questions sur leur vie quotidienne, et ont notamment donné des informations essentielles sur leur santé mentale :

- 76,6% des répondants ont indiqué qu'il leur arrive d'être triste ou cafardeux
- 64,2% ont estimé qu'ils n'ont pas **confiance en eux\***
- 35,2% disent avoir rencontré un médecin ou un-e psychologue – c'est très peu si l'on considère le **mal-être\*** que ces jeunes décrivent

\* Voir Vocabulaire à la fin de la fiche

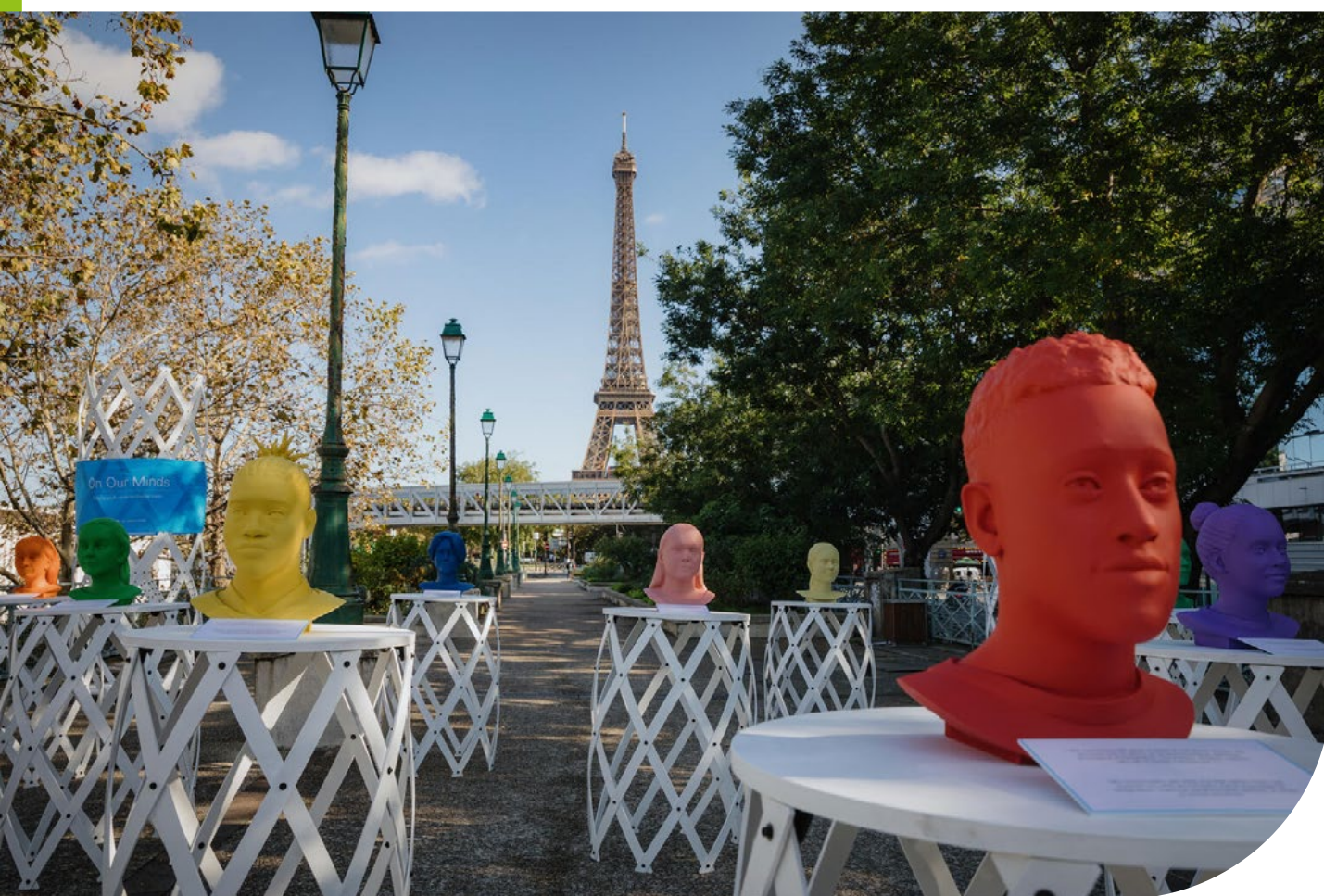


## QUE FAIT L'UNICEF ?

L'UNICEF défend le droit des enfants, des adolescents et de leurs familles à avoir accès à **des services de prévention et de soins adaptés**. C'est un sujet qui fait partie de la vie de tous les jours, et c'est pourquoi il est important d'accompagner en particulier les parents, notamment dans les moments de fragilité que peuvent être la petite enfance et/ou l'adolescence.

Les équipes de l'UNICEF travaillent sans relâche pour apporter un soutien psychologique aux enfants et aux adolescents en :

- mettant en place **des espaces sécurisés** proposant **des activités régulières** pour aider les jeunes à faire face aux crises, résoudre des problèmes et réguler leurs émotions ;
- aidant les parents et les soignants à développer les **connaissances** et les **compétences** nécessaires pour soutenir les enfants en détresse ;
- brisant le silence qui entoure la **maladie mentale\*** grâce à **la lutte contre la stigmatisation\*** à travers des campagnes et programmes.



© UNICEF/UN0532106/Gaai

*Installation "Dans ma tête" (#OnMyMind) exposée dans toute la ville de Paris à l'occasion du Sommet mondial sur la santé mentale au ministère des Affaires étrangères (4 octobre 2021)*

\* Voir Vocabulaire à la fin de la fiche

## POUR ALLER PLUS LOIN

- **Rapport** *La situation des enfants dans le monde 2021*. [Cliquez ici pour en savoir plus](#)
- **Consultation nationale des 6/18 ans 2021 d'UNICEF France**. [Retrouvez les résultats et recommandations d'UNICEF France ici](#)
- L'étude **CONFÉADO** de Santé Publique France menée en 2020. [Découvrez les résultats ici](#)



## VOCABULAIRE

- > Le **Kamishibai** « **Le Jardin du Dedans** » créé par Psycom avec le soutien de l'UNICEF France [Cliquez ici pour découvrir le kit pédagogique.](#)
- > Le **Prix UNICEF de littérature jeunesse 2021** « [Au fil des émotions](#) »
- > **UNIDAY 2022** « [La grande aventure des émotions](#) ». [Cliquez ici pour découvrir les ressources pédagogiques](#) et [téléchargez l'affiche UNIDAY.](#)
- > Le **cahier engagé sur la santé mentale du CRIPS** pour les moins de 30 ans. [Cliquez ici pour le télécharger](#)

**Addiction** : Avoir absolument besoin de quelque chose et ne plus pouvoir s'en passer pour se sentir bien. Une personne peut être addictive à un produit (drogues, certains médicaments...), ou bien au fait de faire quelque chose à l'excès, par exemple les jeux vidéo ou les jeux d'argent. Si l'addiction est grave, elle conduit la personne à consacrer tout son temps et son énergie à satisfaire son envie, ce qui peut lui faire du mal et l'isoler de ses proches.

**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)

**Autiste** : Une personne autiste est quelqu'un dont le cerveau et les neurones se sont développés différemment de la norme avant la naissance et durant l'enfance. L'autisme n'est pas une maladie mentale, mais un mode de fonctionnement différent du cerveau, qui entraîne certains comportements : les personnes autistes peuvent par exemple avoir du mal à communiquer et à comprendre les autres, et avoir des habitudes répétitives et des centres d'intérêt restreints... Il y a de nombreuses formes différentes d'autisme, c'est pourquoi on parle de TSA : Troubles du Spectre Autistique. Cela veut dire que, pour certaines personnes, l'autisme cause des difficultés importantes (incapacité totale à communiquer avec d'autres personnes par exemple), alors que pour d'autres cela a très peu de conséquences sur leur vie quotidienne et peut même être invisible, si eux-mêmes et les autres ne s'en rendent pas compte.

**Avoir confiance en soi** : Se sentir bien dans sa peau, être conscient de ses capacités et talents, et s'accepter comme on est malgré ses défauts. Des contacts positifs avec les autres (adultes, amis...) peuvent aider à renforcer sa confiance en soi.

**Bien-être** : État dans lequel on se sent bien physiquement et mentalement, en harmonie avec soi-même et avec les autres.

**Bipolarité** : Maladie mentale chronique (qui se développe lentement et qui dure longtemps) entraînant des changements d'humeur brutaux. La bipolarité peut empêcher de gérer normalement ses émotions et de contrôler ses comportements. Elle peut ainsi donner lieu à des troubles anxieux, des troubles du sommeil...

**Compétences psychosociales** : d'après l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit de la capacité d'une personne à faire face efficacement aux défis de la vie quotidienne (comme par exemple la capacité à résoudre des problèmes, prendre des décisions, gérer son stress, avoir de l'empathie pour les autres, communiquer etc.).

**Crise d'angoisse** : Aussi appelée "attaque de panique", c'est une réaction de peur très forte qui va provoquer des symptômes comme une sensation d'étouffement ou la nausée. Elle se produit lorsque le niveau d'anxiété d'une personne atteint un niveau si important que le cerveau et le corps se retrouvent débordés.

**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.

**Déprime** : État passager qui se caractérise notamment par de la tristesse, de la fatigue, des idées noires et une perte de motivation. Contrairement à la dépression, la déprime survient de temps à temps, n'est pas durable et n'est pas une maladie. Elle peut être liée à un contexte, à des événements négatifs...

**Deuil** : État de choc émotionnel causé par la mort d'un proche. Le deuil est un processus normal qui peut provoquer des émotions telles que la tristesse, la colère, le déni (refus d'accepter la réalité)... Si cet état de deuil dure longtemps et s'accompagne de troubles psychologiques, il peut alors être utile d'être soutenu par un professionnel de santé.

**Dysphorie de genre** : Sentiment éprouvé par une personne qui ne se reconnaît pas dans le genre (masculin ou féminin) qui lui a été attribué à la naissance. Elle s'identifie donc de manière forte et permanente à un autre genre. C'est le cas de Camille dans le livre Je suis Camille (J-L Felicioli, Syros / Sélection 9-12 ans du Prix UNICEF 2021).

**Émotion** : Réaction spontanée et temporaire de notre cerveau, qui produit des sensations agréables ou désagréables dans le corps (mains moites, cœur qui bat vite, nœud dans le ventre, fourmillements dans les bras...). Parmi les émotions faciles à identifier, il y a la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût, la surprise...

**LGBTQIA+** : Acronyme désignant les personnes lesbiennes, Gays, Bisexuelles, Transgenres, Queers, Intersexes, Assexuelles. Il s'agit d'un terme qui regroupe plusieurs identités de genre, c'est-à-dire l'identité sociale (comment je souhaite que l'on s'adresse à moi dans la société, par exemple en tant que femme, homme etc), et plusieurs orientations sexuelles, c'est-à-dire tout ce qui relève du désir. L'identité de genre ne correspond pas forcément à celle qui nous a été attribuée à la naissance et l'attirance envers une autre personne n'est pas toujours hétérosexuelle (une femme hétérosexuelle est attirée par un homme, et un homme hétérosexuel est attiré par une femme) Ces acronymes englobent ainsi plusieurs façons de se définir et vivre son désir.

**Mal-être** : État dans lequel on se sent mal physiquement et mentalement. Ce malaise peut exister en raison d'une situation ou d'un événement perturbant ou désagréable, ou ne pas avoir de cause apparente.

**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.

**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.

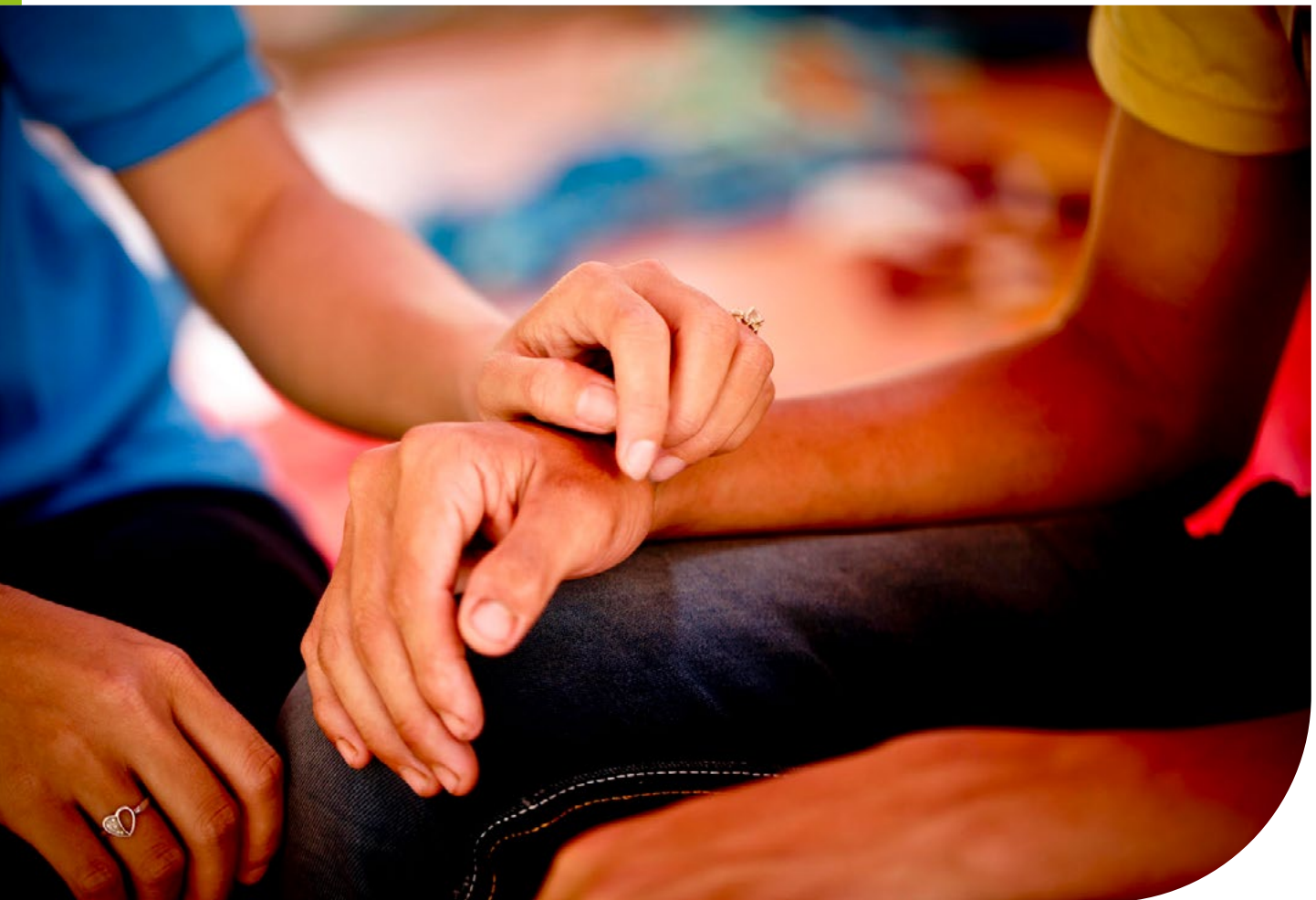
**Neurologie** : Science qui étudie le fonctionnement des neurones, du cerveau et du système nerveux. C'est aussi une branche de la médecine qui vise à soigner les maladies du cerveau et du système nerveux.

**Psychiatre** : Médecin spécialisé en psychiatrie. Il traite les personnes atteintes de maladie mentale ou de souffrance psychologique. Les patients peuvent être envoyés par leur médecin de famille, par leur entourage ou décider eux-mêmes de rencontrer un psychiatre. Contrairement au psychologue, qui n'est pas médecin, le psychiatre est autorisé à prescrire des médicaments à ses patients. Un pédopsychiatre est un médecin spécialisé en psychiatrie qui s'occupe en particulier des enfants.

**Psychologue** : Professionnel qui étudie les comportements et caractères humains, et aide à maintenir ou améliorer le bien-être des personnes qui le consultent en les écoutant, en analysant leurs besoins et en leur donnant des conseils

**Stress** : Réaction du corps à un événement nouveau ou à une situation perçue comme menaçant. Une quantité raisonnable de stress peut donc être utile puisqu'elle permet de s'adapter à l'environnement. Toutefois, lorsque le stress dure longtemps, il peut nuire à l'apprentissage et à l'épanouissement, et créer des problèmes de santé physique et mentale

**Stigmatisation** : Jugement négatif



© UNICEF/UN/304126/Viet-Hung