

Santé mentale des jeunes après ces longs mois de pandémie, où en est-on ?

La pandémie de covid-19 semble s'éterniser, et même si les mesures entravant la liberté de chacun·e sont majoritairement soulevées, les conséquences sont nombreuses et touchent divers aspects de la vie des lausannois·e·s. L'une des répercussions concerne la santé mentale des jeunes. On observe une augmentation des symptômes de dépression grave chez les 14-24 ans. Ce sujet a déjà été amené au sein du Conseil Communal par le biais d'une interpellation urgente de M. Roland Philippoz et consorts en mars 2021. Le but de ce postulat est de demander à la Municipalité l'état des lieux des mesures prises, de les renforcer, et au besoin d'en amener des nouvelles au vu du contexte sanitaire qui se maintient.

Depuis mars 2020, la vie quotidienne des citoyen·ne·s de Lausanne a été perturbée par différentes mesures qui visaient à endiguer la pandémie de covid-19. Ces entraves ont touché toutes les tranches d'âge de la population. L'objet de ce postulat concerne spécifiquement la santé mentale des jeunes. En effet, l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte sont des périodes charnières dans le développement mental et nécessite certains critères (stabilité environnementale, apprentissage par les pairs, hygiène de vie saine, etc).

D'après une étude réalisée à l'Université de Bâle¹, le taux de personnes souffrant de symptômes dépressifs graves est passé de 3.4% avant la crise sanitaire à 9.1% pendant le premier confinement. En novembre 2020 (derniers chiffres à notre disposition), il se situait à 18%, soit près d'un cinquième de la population.

Les jeunes sont particulièrement touchés, car d'après cette même étude, 29% des 14-24 ans, soit près d'un tiers des adolescent·e·s et jeunes adultes, souffrent de symptômes dépressifs graves.

Les lignes d'aide sont en première ligne dans la prise en charge des personnes en souffrance psychologique. Elles permettent de rendre compte du niveau de bien-être de la population. Plusieurs chiffres démontrent la dégradation de la santé mentale chez les jeunes. Le rapport de la *Main Tendue* du 10 septembre 2021² confirme l'étude de l'Université de Bâle. En effet, la permanence téléphonique 143 est plus souvent confrontée au thème des idées suicidaires avec une augmentation de 16% par rapport à 2019. Il y a d'autre part, d'après leur rapport toujours, une augmentation significative des entretiens sollicités par des mineurs.

¹ Université de Bâle : Forte augmentation du stress psychologique lors de la deuxième vague de Covid-19

² La Main Tendue, Tél 143 : les idées suicidaires nettement plus fréquentes qu'avant la pandémie, 10 septembre 2021

Finalement, d'après un article publié le 16 janvier 2021 dans *Le Matin*³, il est relaté que dès l'adolescence, les filles sont plus nombreuses dans les services de pédopsychiatrie. En effet, il est établi que les femmes portent plus sur elles la pandémie et les craintes qui y sont liées. On observe ainsi que les facteurs extrinsèques tel que l'isolement social et l'incertitude ont un impact important sur la santé mentale des jeunes. Ceci nous permet de valoriser les mesures ayant un impact positif sur le développement psychologique.

Le présent postulat invite la Municipalité à étudier l'opportunité de renforcer et mettre en place des mesures ciblées pour soutenir les jeunes lausannois·e·s dans le contexte de la crise covid et favoriser leur bonne santé mentale à court, moyen et long termes.

Au niveau communal, plusieurs mesures et actions peuvent être mises en place et renforcées, notamment :

1. Sensibiliser les jeunes et leur entourage aux signes précoces de détresse psychologique par le biais de courriers, courriels, affichages dans les lieux qu'ils/elles fréquentent
2. Communiquer de manière explicite les outils à disposition pour la prévenir ou y répondre (test d'auto-évaluation des symptômes dépressifs, numéros d'écoute et de soutien, sites internet d'information et d'orientation des jeunes, etc.)
3. Communiquer les pistes d'activités à mettre en place pour prendre soin de soi ou de son enfant
4. Favoriser le maintien du lien social chez les jeunes en faisant la promotion et de nombreuses activités (associatives ou communales) existantes
5. Encourager la pratique d'une activité physique et sensibiliser les jeunes et leur famille à l'importance de bouger pour le maintien d'une bonne santé mentale
6. Soutenir les associations sportives pour qu'elles puissent élargir leur offre et proposer leurs activités à de nouveaux « juniors »
7. Favoriser l'accès aux services d'urgence en psychiatrie et en pédopsychiatrie pour les jeunes en diffusant, par exemple, l'information sur les lieux de consultation existant à Lausanne
8. Soutenir les professionnel·le·s des services communaux au contact avec les jeunes afin de leur offrir les outils nécessaires (formations, coaching, supervision, etc.) pour pouvoir faire face aux enjeux relatifs à la santé mentale de celles et ceux qu'ils/elles accompagnent

³ Le Matin, Les filles expriment plus leur mal-être face au Covid

Lausanne, le 25 janvier 2022

Signataires :

Maurane Vouga

Ilias Panchard



Eric Bettens

Sima Dakkus



Roland Philippoz

Magali Crausaz



Pierre Conscience

