

 SUR BASE DU DOCUMENTAIRE

Tout va s'manger  
(ou pas)

DON'T DO THIS  
DON'T DO THIS  
DON'T DO THIS

# LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES: UNE CRISE OUBLIÉE

ÉTAT DES LIEUX, PERSPECTIVES ET RECOMMANDATIONS

# INTRODUCTION

À deux chiffres, c'est l'expression utilisée lorsqu'une croissance dépasse les 10%.

Ainsi donc, la consommation médicamenteuse, le niveau d'inquiétude des pédopsychiatres, l'augmentation des consultations psychologiques, les passages aux urgences pour idées suicidaires (liste non exhaustive) affichent des augmentations de 15%, 30% et même plus de 50% en ce qui concerne le décrochage scolaire par exemple.

Dans un silence qui nous a paru assourdissant, avec le collectif des jeunes rencontrés lors du tournage de « Tout va s'arranger (ou pas) », nous avons entamé un long marathon de projections de ce documentaire pour tenter de faire exister cette crise oubliée. Chaque rendez-vous est une occasion unique de libérer une parole sur un sujet qui fait, en silence, des ravages au sein de beaucoup trop de familles.

Olivier Luminet, professeur de Psychologie de la santé à l'UCLouvain, et intervenant du film, décrivait ces projections dans une carte blanche « comme une soirée dont les jeunes se souviendront longtemps parce qu'ils sont redevenus ces humains qu'ils avaient un peu oublié qu'ils étaient. Leurs batteries vitales se sont rechargées, comme l'a si bien dit une étudiante en quittant une salle où s'était déroulée une projection. »<sup>1</sup>

Comment dès lors, refuser l'invitation de la Présidente du Parlement francophone bruxellois, Magalie Plovie qui nous proposait de projeter « Tout va s'arranger (ou pas) » au sein même de l'hémicycle ?

Rapidement, une conclusion s'imposait. Cette projection se devait d'être à l'image du film : un espace d'expression pour les jeunes. Nous les avons invités et ils sont venus. Massivement. Librement. Fièrement.

Toutes et tous ont témoigné de leur souffrance mais aussi de leurs attentes et espoirs.

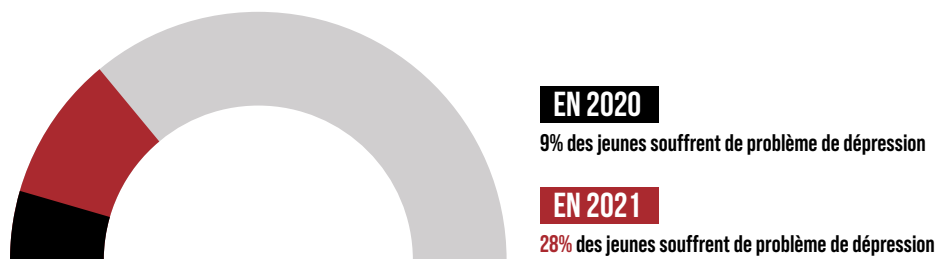
Ce fut riche, intense et démocratique.

Voilà pourquoi il nous a semblé utile de garder une trace de cette formidable matinée.

Merci aux 90 jeunes pour leur participation, au Jeudi de l'hémicycle organisé par le Parlement francophone bruxellois, le 2 février 2023, dont tous les témoignages sont issus, et aux associations et écoles dont ils font partie : Solidar'cité, le SAS-Midi, Infor Jeunes Laeken, Lycée Emile Max, Relie-F, l'unité pour ados du Domaine, Le Comité des Élèves Francophones.

<sup>1</sup> Olivier Luminet, «Le blues des jeunes: Comment les aider à recharger leurs batteries vitales», publié sur [www.lesoir.be](http://www.lesoir.be), le 19/12/2022

LA PART DES JEUNES DE 18 À 29 ANS SOUFFRANT DE **PROBLÈMES DE DÉPRESSION** EST EN CONSTANTE AUGMENTATION.

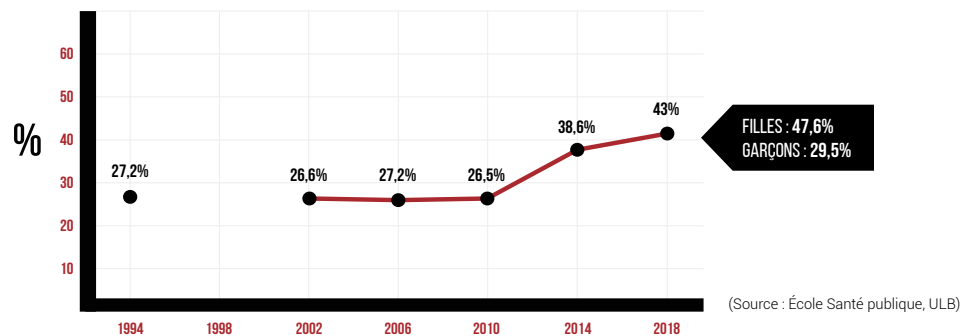


EN 2023, UN JEUNE DE MOINS DE 30 ANS SUR TROIS DÉCLARE SOUFFRIR DE **TROUBLES ANXIEUX OU DÉPRESSIFS**.



(Source : rapport Belhealth de l'institut Sciensano)

SELON L'ÉCOLE DE SANTÉ PUBLIQUE, "EN RAISON DES MULTIPLES CRISES, CETTE AUGMENTATION S'EST **POURSUIVIE** SINON **ACCENTUÉE** ENTRE 2018 ET 2022"



# Arrêtez de rendre nos jeunes malades !

SOPHIE MAES  
PÉDOPSYCHIATRE

JEUDI DE L'HÉMICYCLE DU PARLEMENT FRANCOPHONE BRUXELLOIS  
02.02.2023



## BERNARD DE VOS

ANCIEN DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL AUX DROITS DE L'ENFANT

Ceux en tissu, bricolés à la main, les chirurgicaux de pacotille, ceux de l'armée: à pas comptés, à pas menus, les masques ont disparu des magasins, des échoppes de marché, des rues. Puis des bus et des métros. Pareil pour le liquide hydroalcoolique. Envolé. Disparu.

Comme un air de fête. Un jour de libération. Chacun retourne à ses activités. La vie reprend son cours. Comme si rien ne s'était passé. Comme si l'ennemi public n°1 s'était satisfait de passer. Et de repartir sans crier gare.

Les soignants sont toujours en galère. Les portes des enseignes de bricolage sont désormais ouvertes sans restriction. Les coiffeurs ont retrouvé capes, tondeuses et ciseaux. Et les restaurateurs, les esthéticiennes, les tenanciers de bar et les toiletteuses pour chiens ont repris le travail. Circulez. Y a plus rien à voir.

Entretemps une autre crise s'est annoncée. Ou plutôt des autres crises se sont installées. Celle de la guerre aux frontières de l'Europe. Celle de l'énergie, du coût de la vie, de l'inflation. Celle du climat qu'on avait mise en veilleuse pour un temps. Ça fait beaucoup. Pour un seul homme. Pour une seule femme. Même pour plusieurs.

Alors quand on n'est pas encore vraiment adulte, juste en devenir, et que de surcroît on a survécu à la crise d'avant, sans reconnaissance, sans parole directe, sans intérêt, même caché, même discret, la pilule est amère.

Parce que tout s'accumule. Tout s'additionne. Le mépris durant la crise covid, le silence, l'absence de toute considération. Les questions existentielles qui font le quotidien de l'adolescence, qu'il faut partager avec l'inquiétude et la peur de demain. Avec l'angoisse d'une guerre pas loin, d'une planète qui flambe, qui

crame de chaque bois de ses forêts. Et qui se noie au même moment. Avec son lot de migrants, accrochés aux barbelés des frontières. Ses sans abris égarés dans les halls de gare. Avec les naufragés des usines en faillite, les fantassins de l'ombre.

C'est dans cet univers qu'ils doivent se construire. Se bricoler une identité propre. Sortir des ornières tracées par l'enfance, se déporter, construire un avenir.

Personne ne leur a parlé vraiment durant les périodes confinées où leurs jours insouciantes se sont interrompus. Pas de parole accueillante, pas de mise en valeur officielle. L'école devait continuer à faire son office mais personne n'a jamais vraiment su si c'était plus pour que les parents puissent continuer à bosser ou pour que les enfants et les ados continuent à poursuivre leur éducation.

Saï dit de ces moments qu'elle avait des crises d'angoisse et que quand elle a rassemblé tout son courage pour en parler à l'école, personne ne l'a vraiment écoutée.

Plus loin, c'est Elena qui raconte la pression tout au long de ce qu'on retiendra sans doute dans les futurs livres d'histoire sous l'appellation de « grand confinement ». La pression de la solitude devant son écran anonyme. La pression de la matière qu'il faut sans cesse rattraper, des interrogations et des tests qui se multiplient. Et puis cette autre forme de pression, indicible, redoutable, insupportable, de voir d'autres que soi, des ami-e-s, des proches sombrer, dévisser en silence. Et ne pas arriver à les aider.

En face plus rien ne suit. Et chaque ado à son tour évoque ce sentiment détestable de ne compter pour personne. Les listes d'attente dans les hôpitaux et les cabinets des psys qui s'allongent déraisonnablement et qui font craindre des crises fatales. Des ados qui se livrent, qui se confient, malgré le tabou qui persiste autour des troubles liés à la santé mentale. Une jeune témoin du film dit autour d'elle qu'elle n'en peut plus et « qu'elle va voir quelqu'un ». Et comme autour d'elle, beaucoup font face à un malaise palpable, plus ou moins semblable, tout le monde comprend qu'elle aussi consulte un psy. Mais que le métier reste tabou. Qui a dit que l'adolescence devait obligatoirement rimer avec souffrance ?

Face au marasme qui s'installe, face à l'absence de mots de réconfort à l'intention des plus jeunes, face à l'obstination des responsables politiques de ne pas tenir une seule parole directe, qui reconnaisse leur peine particulière, qui les encourage collectivement à ne pas lâcher prise, ce ne sont plus désormais quelques dizaines d'ados qui vont mal. C'est une génération entière qui en prend plein les lattes. Et qui se met à hésiter entre désespoir et colère.



On a voulu garder l'école ouverte. Pensant peut-être que la fréquenter allait être bénéfique. Mais elle s'est révélée telle qu'elle était avant la crise : incapable de sortir des clous, incapable de se réinventer, même pour quelques jours, quelques mois. Elle a répété, à l'égard d'enfants fragiles, ses recettes imbéciles, qui découragent les plus valeureux, qui poussent un nombre de plus en plus important à décrocher de l'école. Puis à l'abandonner pour de bon. Qui livre les plus faibles au harcèlement le plus vil, faute d'avoir pu donner voix aux paroles gardées secrètes. Gardées pour soi. Dans un malheur absolu.

Ni les enseignants, ni les directions, ni le personnel éducatif, ni les CPMS ne sont responsables de la débâcle : le système de compétition et de relégation qui caractérise notre enseignement ne pouvait pas être à la hauteur d'un tel défi, alors qu'au long cours, hors temps de crise, il se révèle régulièrement incapable d'assurer un cadre de vie accueillant, propice aux dynamiques de groupe enthousiasmantes et à l'écoute des situations individuelles complexes.



Sophie Maes, cette pédopsychiatre qui fut parmi les premières à alerter sur la gravité de la situation en matière de santé mentale des jeunes, exhorte désormais les responsables et la communauté toute entière à se ressaisir. À offrir à nos ados d'aujourd'hui et de demain un contexte éducatif de qualité, bienveillant et à leur écoute. Avec la précision qu'on lui connaît et l'émotion du désespoir, elle confirme qu'elle ne demande pas de moyens supplémentaires pour son secteur d'activité ! Mais elle demande clairement d'agir en amont des difficultés. « Arrêtez de rendre les ados malades ! », lance-t-elle. « Arrêtez de remplir indéfiniment cet infernal tonneau des danâides. »

Agir en amont des difficultés. Ouvrir la parole. Agir sur le collectif. Lutter contre le harcèlement. Prévenir plutôt que soigner. Ce sont les mots clefs de cette séance. Et ils rassemblent jeunes et moins jeunes. Faut-il encore attendre ?





## SAÏ | 18 ANS

Grâce à ma participation dans ce film, j'ai l'opportunité de m'exprimer sur ce sujet qui me tient tellement à cœur : la santé mentale des jeunes. Je vais vous raconter mon parcours pour que vous puissiez vous rendre compte de la situation de beaucoup de jeunes en ce moment.

J'ai remarqué que j'allais mal en janvier 2020. Je faisais des crises d'angoisse en cours. Quand j'ai eu le courage d'en parler, personne ne m'a prise au sérieux. Ça n'a pas duré très longtemps parce qu'en mars, le confinement a débuté. On nous avait dit à la base que l'école serait fermée seulement pour deux semaines et au final, on n'y est pas retourné avant le mois de septembre. Au début, je me réjouissais de ne plus devoir y aller. Ça m'arrangeait bien de rester chez moi puisque je me sentais mal à l'école. Mais la réalité a fini par me rattraper : je devais rester enfermée chez moi sans pouvoir aller dehors, ni voir mes amis. C'est à ce moment-là que ma descente aux enfers a commencé. C'était inévitable. Être enfermés à six dans une maison sans pouvoir sortir, ça amène beaucoup de tension et donc des disputes. J'ai commencé à m'isoler et à passer tout mon temps enfermée dans ma chambre. Seule face à moi-même au milieu de toutes ces disputes, j'ai réalisé à quel point j'allais mal.

De retour à l'école en septembre, plus rien n'était pareil. On portait des masques, on ne pouvait pas trop se rassembler et on découvrait l'enseignement hybride.

Nous allions donc la moitié de la semaine en classe et l'autre moitié, nous la passions devant un écran. Cette situation a mis énormément d'élèves en situation de décrochage scolaire et n'a fait qu'augmenter les difficultés qu'éprouvaient déjà un bon nombre d'entre eux. À peu près tout le monde aurait pu se dire que c'était une mauvaise idée de faire suivre des journées entières de cours par visioconférence à des jeunes en plein développement. Des jeunes qui avaient à ce moment-là besoin de construire des relations sociales et de créer des expériences de vie. J'ose espérer que si une telle situation venait à se représenter, les mêmes erreurs ne seraient pas reproduites.

Faisons maintenant un saut dans le temps et nous voici au début du mois de novembre 2021. Je suis au plus bas. Je me suis confiée à une psychologue de l'école qui a sonné l'alerte. Et là, les choses ont commencé à bouger. Sur les conseils de cette psy, j'ai été chez mon médecin qui, affolée par la situation, m'a directement placée sous certificat médical. J'ai arrêté d'aller en cours. J'avais interdiction de rester seule. Ma mère a donc dû arrêter d'aller travailler pour s'occuper de moi.

Après quelques passages aux urgences, la décision de me faire hospitaliser est prise. J'ai été placée sur liste d'attente dans cinq hôpitaux différents. La liste d'attente ! Un véritable supplice pour tous les jeunes qui, comme moi, n'en pouvaient plus et étaient prêts à mettre fin à leur vie à tout moment.

Je suis finalement entrée au Domaine le 20 janvier 2022. J'ai eu la chance de rentrer après deux mois et demi d'attente. Beaucoup d'autres jeunes dans cette situation doivent attendre 2 à 3 fois plus longtemps. Je suis finalement sortie au mois de juin. Quand l'hospitalisation est terminée, on se dit que l'enfer des listes d'attente est fini. Mais non. Une fois sortie, j'ai intégré une nouvelle liste d'attente : celle des pédopsychiatres, pour continuer mon suivi. Très peu de pédopsychiatres acceptent de nouveaux patients.

Voilà donc le parcours du combattant par lequel les jeunes en détresse et leur famille doivent passer pour espérer une prise en charge. Je ne blâme absolument pas le personnel médical. Il fait de son mieux, souvent dans de mauvaises conditions de travail.

Si je vous raconte mon histoire aujourd'hui, c'est pour vous interpellier et vous inviter à réfléchir. Ensemble, nous devons nous poser les bonnes questions. Il ne s'agit pas de savoir pourquoi les listes d'attente sont aussi longues, mais plutôt comment se fait-il qu'autant de jeunes en arrivent à avoir besoin d'une prise en charge psychiatrique ? Comment en sommes-nous arrivés à une situation aussi catastrophique ? C'est donc le moment de se concerter. Comment aurait-on pu limiter l'impact de cette crise sur les jeunes ? Je suis convaincue qu'en nous unissant, nous sommes capables de répondre à ces interrogations. Si une situation similaire devait se reproduire, ne sacrifions pas la jeunesse une fois de plus.

Avant de terminer, je voudrais remercier ma famille, mes amis, le personnel du Domaine et toutes les personnes que j'ai pu rencontrer durant mon hospitalisation. Vous m'avez aidée et soutenue quand j'en avais le plus besoin. Et surtout, je remercie Pierre pour ce film incroyable. 1000 mercis de nous avoir permis de raconter nos histoires avec autant de transparence.

Enfin, je voudrais m'adresser à toutes celles et ceux qui ont besoin de l'entendre en ce moment : vous êtes forts et courageux. Continuez à vous battre et n'hésitez surtout pas à demander de l'aide. Je sais, c'est compliqué, mais je vous promets que ça en vaut la peine. Tout finira par passer, c'est promis. N'hésitez pas à en parler si ça ne va pas. Ça ne sert à rien de rester seul face à tout ça. Prenez soin de vous. Et si vous n'y croyez plus, moi j'y crois. Pour vous.




La société a changé,  
les problèmes ont  
changé, les jeunes  
ont changé. Mais  
l'enseignement, lui,  
n'a pas changé.


DOUNIA

FÉDÉRATION DE LA JEUNESSE MUSULMANE

JEUDI DE L'HÉMICYCLE DU PARLEMENT FRANCOPHONE BRUXELLOIS  
02.02.2023

LE BUREAU FÉDÉRAL DU PLAN A CALCULÉ QUE LE BIEN-ÊTRE  
DES JEUNES ACCUSAIT LE REcul LE PLUS MARQUÉ

 15,9% POUR LES MOINS DE 24 ANS

 2,4% POUR LES 70 ANS ET PLUS

**PLUS LA PERSONNE EST JEUNE, PLUS SON BIEN-ÊTRE BAISSE**

**42 % DES JEUNES QUI N'ONT PAS DE  
DIFFICULTÉS FINANCIÈRES RISQUENT DE  
TOMBER EN DÉPRESSION**



**70 % DES JEUNES PLUS PRÉCARISÉS  
RISQUENT DE TOMBER EN DÉPRESSION**



**PLUS LE JEUNE EST PRÉCARISÉ, PLUS IL RISQUE DE TOMBER EN DÉPRESSION**

(Source : OCDE)





## ELENA | 17 ANS

Quand Pierre m'a contactée pour participer au documentaire, j'étais un peu réticente, voire totalement. Parler de mon histoire devant une caméra, montrer ma « faiblesse » : jamais de la vie ! Puis j'ai réfléchi et pensé au positif que ce documentaire pouvait apporter, à moi et à tous les jeunes qui le verraient.

Mon histoire vis-à-vis de la santé mentale commence en avril 2020. Pendant le confinement, je souffre d'anxiété, je me renferme, j'ai beaucoup de tocs. En septembre 2020, je rentre en 3<sup>ème</sup> secondaire et là, rien ne va plus. On est enfermé. Les cours sur ordi, la pression, une à deux interros par jour, et ce tout au long de l'année dès le mois d'octobre...

Je sombre complètement, de par mes amis qui souffrent et que je ne peux aider, et le fait que je n'arrive pas à demander de l'aide. Fin juin 2021, je demande enfin de l'aide. Mais ce n'est pas si simple. Je commence à être suivie réellement en décembre 2021, après avoir rencontré une psychologue et trois psychiatres. À ce moment-là, rien ne va plus : j'ai décroché de l'école, aucun service n'a de la place, je n'ai pour m'aider que ma famille et le psychiatre chez qui je vais pour la première fois en décembre 2021. On essaie de me trouver une place en hôpital de jour : impossible. Je finis par sombrer. La seule solution apparente est l'hôpital psychiatrique résidentiel. Mais je me fais maltraiter par une infirmière, c'est un échec. En mars 2022, je rentre finalement en centre de jour. Je vous laisse faire le compte du temps que j'ai dû attendre...

Depuis lors, les choses vont en s'améliorant. Je ne fais que remonter la pente malgré quelques passages à vide. Depuis trois mois, je peux dire que je vais clairement mieux.

Ce que je voudrais que l'on retienne de mon histoire, c'est que la jeunesse est en détresse, que les services débordent et qu'en pleine crise, on ne peut compter sur absolument rien. Pour ma part, j'ai eu la chance, d'avoir une famille soutenant et j'ai trouvé un bon psychiatre qui me suit depuis un an. Mon message s'adresse à tous les adultes présents, surtout les députés : vous avez en face de vous une jeunesse en détresse qui ne sait où aller, qui a peur, qui se questionne, qui demande de l'aide et qui est en colère. Nous sommes les adultes de demain. Si nous voulons une meilleure société à l'avenir, c'est maintenant qu'il faut agir.



## RECOMMANDATIONS

Les jeunes qui ont témoigné courageusement de leur souffrance psychique dans ce film ont également souhaité prendre la parole régulièrement lors des projections de « Tout va s'arranger (ou pas) » organisées un peu partout en Fédération Wallonie Bruxelles. Cet engagement n'est pas anodin, il reflète la volonté de ce collectif de saisir toutes les occasions pour faire entendre sa voix.

Il n'est plus question de laisser ce raz-de-marée de souffrance mentale sévir tranquillement dans une certaine indifférence. Forts de leurs expériences, ils et elles ont estimé indispensable de présenter une liste de recommandations qui pourraient alléger le quotidien de nombreux jeunes au plus mal.

le soleil devient lune,  
la lune devient soleil et  
je deviens fantôme.



## 1. LIBÉRER LA PAROLE SUR LA SANTÉ MENTALE

Trop souvent, cette question taboue place les jeunes concernés face à un mur de silence infranchissable. On joue alors à faire semblant « d'aller bien » pendant que le temps et la solitude abîment chaque jour un peu plus. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel et de faire face aux difficultés de la vie (...) ». Cette définition va bien au-delà des troubles mentaux et doit nous rappeler combien nous devons prendre soin de notre équilibre psychique. Se préoccuper de sa santé mentale n'est pas un signe de faiblesse mais bien un réflexe essentiel pour agir préventivement et non dans l'urgence.



## 2. PRESSION SCOLAIRE

S'il y a bien un sujet qui a mis tous ces jeunes rapidement d'accord, c'est ce sentiment généralisé d'obligation de réussite, dans un contexte de performances, d'excellence et de compétitivité qui rend tout éventuel échec insupportable. L'école n'est finalement que le reflet d'un système économique que beaucoup de jeunes questionnent, manifestement en attente d'une organisation sociale plus juste et viable. Notre collectif de jeunes est en attente de changements forts, rapides et surtout concrets. Pour lui, les écoles doivent à tout prix prendre conscience du rôle extrêmement néfaste qu'elles jouent sur la santé mentale lorsqu'elles exigent de leurs élèves des performances plutôt que le développement de leurs compétences et talents. Cette course folle doit cesser afin de développer des relations singulières et bienveillantes avec les élèves en détresse.



### 3. ENSEIGNEMENT HYBRIDE

L'expérience de l'enseignement hybride pendant les confinements à répétitions a été « la pire chose qu'on n'ait jamais inventée » (Saï, 18 ans). Aux yeux du collectif des jeunes, ce type d'enseignement doit purement et simplement disparaître. À défaut, nous préconisons qu'il soit l'exception et non la norme, et que son usage soit strictement encadré. Nous ne comptons plus les élèves et les étudiants qui nous ont témoigné de leurs difficultés à reprendre une vie sociale après cette expérience vécue comme traumatisante. L'enseignement doit être basé sur des relations humaines avec les liens, les regards, les échanges et le soutien qui les composent. C'est aussi grâce à cette vigilance que nous ferons de la prévention.



### 4. ESPACES DE PAROLE, DE VIE, DE RESSOURCEMENTS POUR UNE VRAIE PRÉVENTION

Si nous sommes vigilants à maîtriser la pression scolaire et le flot de travail qui va avec, c'est tout naturellement que d'autres espaces se créeront au sein de l'école. C'est en tout cas le souhait du collectif : développer des espaces de vie pour que les expériences humaines vécues au sein de l'école ne soient pas limitées à une salle de cours. Sorties et voyages scolaires, fêtes de l'école, portes ouvertes sont essentielles. Développer des espaces de paroles, d'échanges et de débats sur la santé mentale tout au long de l'année scolaire l'est tout autant. Ces moments importants auront un impact positif sur la santé mentale et consolideront des liens devenus trop fragiles depuis les confinements.

## ■ 5. LISTES D'ATTENTE

Pour diminuer la pression sur le réseau de santé mentale, il va falloir que nous limitions drastiquement les situations d'urgence. La saturation de ces réseaux et l'explosion des demandes de suivis nous invitent à questionner la façon dont notre société fonctionne et à réfléchir à des solutions collectives. Nous devons donc travailler sur les causes du malaise de la jeunesse afin de résoudre la crise de sens qu'elle traverse en associant tous les acteurs du secteur, en ce compris les représentants politiques.

## ■ 6. HARCÈLEMENT

Voilà bien un sujet qui est au centre des préoccupations. Pourtant ça ne suffit pas : de nombreux jeunes rencontrés lors des projections s'en plaignent. Ils nous ont confié n'avoir pas suffisamment été pris au sérieux, que ce soit par leurs professeurs ou la direction de leur école. Le harcèlement s'installe durablement beaucoup trop facilement avec l'impact que l'on sait sur la santé mentale des jeunes.

## ■ 7. DES INDICATEURS

Tout au long de notre travail, nous avons rencontré une difficulté majeure. Il n'existe pas en Belgique d'indicateurs en matière de santé mentale des plus jeunes. Au fil de nos rencontres avec différents acteurs de terrain, tous nous ont fait part d'une situation catastrophique. Saturation des consultations en pédopsychiatrie, saturation dans l'aide à la jeunesse, explosion du décrochage scolaire, augmentation des « refus scolaires anxieux », augmentation des violences intra familiales, passage aux urgences pour tentatives de suicides, etc. Si les enquêtes de Sciensano nous donne bien des tendances sur le sentiment de bien-être des jeunes à partir de 18 ans, rien de similaire pour les enfants et les adolescents. Comment dès lors, sans indicateurs fiables et pertinents, orienter les politiques publiques ? C'est un enjeu majeur de se pencher sur la réalité de la situation des plus jeunes pour développer une politique de prévention, dans tous les secteurs, à partir d'un état des lieux sérieux. Aujourd'hui, c'est un peu la politique d'une poule sans tête...



**+55%**

EN DÉCEMBRE 2022, ON OBSERVE UNE AUGMENTATION DU DÉCROCHAGE SCOLAIRE DE **55%**, SOIT **34.856 ÉLÈVES** EN DÉCROCHAGE SCOLAIRE

(Source : Fédération Wallonie-Bruxelles)



**+17%**

CHEZ LES MOINS DE 18 ANS, ENTRE 2021 ET 2022, ON REMARQUE UNE AUGMENTATION DE **17%** DU NOMBRE DE PRESCRIPTIONS DE MÉDICAMENTS POUR TROUBLES DE SANTÉ MENTALE



**+18%**

CHEZ LES MOINS DE 18 ANS, DURANT LE SECOND CONFINEMENT (2020-2021), ON COMPTE **18%** DE CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES EN PLUS

(Source : Service d'étude des mutualités chrétiennes)

**L'habitude de sortir.  
L'habitude de s'ouvrir  
aux autres. L'habitude  
de s'amuser. Tout ça  
s'est effacé.**

**KHADIJATOU**  
ÉLÈVE DU LYCÉE EMILE MAX

JEUDI DE L'HÉMICYCLE DU PARLEMENT FRANCOPHONE BRUXELLOIS  
02.02.2023

## MA DOULEUR SUR LISTE D'ATTENTE - PINCÉE DE COCO

Je ne suis pas la seule à aller mal.  
Alors ma douleur est mise sur liste d'attente.  
Et cette phrase tourne en boucle dans ma tête.

Je ne suis pas la seule à aller mal.  
Alors ma douleur est mise sur liste d'attente.  
Et cette phrase tourne sans cesse dans ma tête.

Vous n'êtes pas la seule à aller mal, Madame.  
Il y a une liste de monde avant vous,  
Me dit-elle.  
Il faut attendre, c'est tout.  
C'est tout ce qu'elle a trouvé à me dire,  
tout ce qu'elle a trouvé à dire,  
devant mes pleurs,  
devant mes cris,  
mes appels à l'aide,  
ma douleur,  
mon envie de me soigner  
et de sortir de ce mal-être.

C'était un malentendu.  
Tout ça n'était qu'un malentendu.  
Une mauvaise communication.  
La psychiatre vous envoie par ci,  
l'aure vous envoie par là,  
le psy vous dit que vous prenez cette semaine, c'est tendu.  
Et vous,  
vous attendez là.

Alors,  
on vous promet qu'on va vous soigner.  
Mais en fait,  
en fait,  
vous n'êtes pas encore dans les cas aggravés.  
Vous n'avez pas le bras déchiré en morceau  
ou votre foie rempli de médocs.  
Vous n'avez pas de traces de corde autour du cou.

On vous a pas vu tenter de sauter d'un pont.  
Alors ce n'est pas grave, vous pouvez attendre.  
Il y a une liste d'attente même en urgence.

C'était un malentendu.  
Car,  
je ne suis pas la seule à aller mal.  
Alors ma douleur est mise sur liste d'attente

Comment j'ai pu être folle au point de croire qu'on allait prendre en compte ma souffrance ?

Et maintenant plus rien !  
Le néant infini  
qui suit  
l'énorme tempête d'espoir qu'on m'avait promis.  
Un néant immense  
et une horrible injustice  
qui me déchire la poitrine.

C'est tout.  
3 mois de combat,  
d'attente.  
J'ai tout fait.  
J'ai même crié à l'aide.  
J'ai hurlé plus tôt.

J'avais tellement peur qu'on ne m'entende pas  
et ça a été le cas.  
Il a fallu que je perde ma voix  
pour qu'on m'écoute.  
Mais j'ai tout fait  
dans l'ordre et dans les règles  
parce que je connaissais le jeu.  
J'y avais joué trop de fois.

J'ai tout fait.  
Je ne souffrais juste pas assez.  
Fin pour eux  
parce que pour moi, plus m'aurait clairement tué.  
J'aurai peut-être dû exagérer.  
J'aurais peut-être dû me mettre un couteau sous la gorge

et menacer ma vie.  
J'y ai pensé.  
Fort.  
Beaucoup.  
Ça m'a massacré l'esprit  
mais ils n'en valaient pas la peine.

Devoir frôler la mort pour que ma vie compte à leurs yeux.  
Devoir mutiler mon corps pour que l'on me considère un peu.

Parce que,  
malheureusement,  
je ne suis pas la seule à aller mal.  
Alors ma douleur est mise sur liste d'attente.

Et toutes ces questions qu'on me posait,  
Pourquoi tu t'en vas ?  
Pourquoi tu t'enfermes ?  
Pour qu'on prenne soin de moi.

Me sentir légitime d'être mal,  
de souffrir  
d'être moi-même  
car  
le monde,  
la société,  
ne me donne pas le droit d'être fâchée,  
d'abandonner  
ou de me sentir en sécurité.

Je ne voulais rien de plus.  
Juste  
un endroit où je me sentais légitime,  
un endroit où l'on me donne le droit  
de penser à moi  
Sans devoir justifier chacun de mes actes  
ou chacun de mes choix.

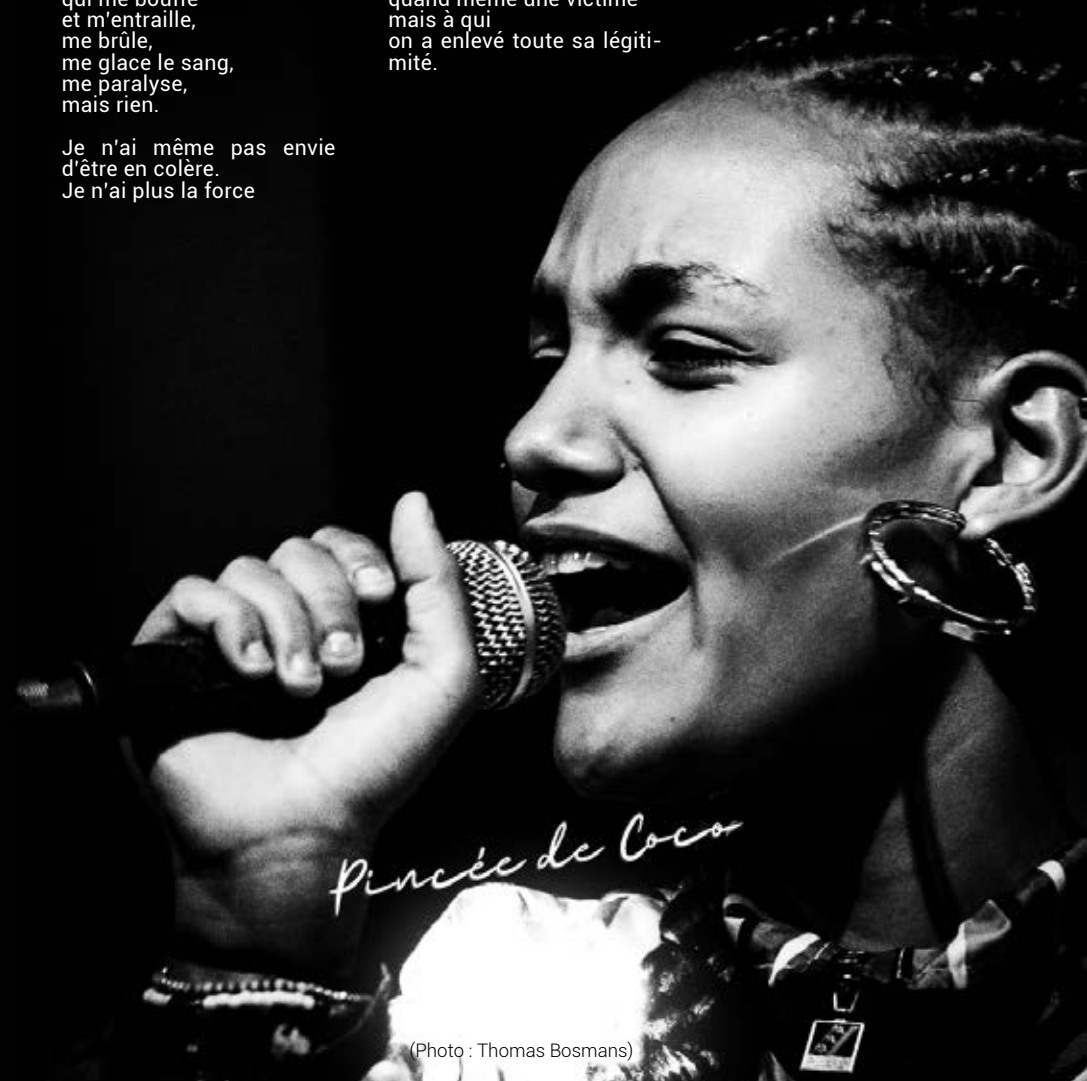
Je vous jure, hein,  
le pire,  
c'est que  
J'avais tellement peur d'être une victime  
mais  
on ne m'a même pas donné le droit de l'être

car  
je ne suis pas la seule à aller mal.  
Alors comme tout le monde,  
ma douleur est mise sur liste d'attente.

Et maintenant plus rien.  
Un énorme trou dans le bide.  
Et une gifle d'injustice dans la gueule.  
Et j'ai la rage  
qui me bouffe  
et m'entraîne,  
me brûle,  
me glace le sang,  
me paralyse,  
mais rien.

Je n'ai même pas envie d'être en colère.  
Je n'ai plus la force

Je me suis trop battue pour en arriver jusque-là.  
J'ai été trop fâchée.  
J'ai eu trop mal.  
Je n'ai plus envie de rien.  
Ils ont gagné.  
J'ai perdu.  
Je suis une victime  
à qui on n'a pas donné le droit d'avancer.  
Ils ont gagné.  
J'ai perdu.  
Je suis finalement  
quand même une victime  
mais à qui  
on a enlevé toute sa légitimité.





## TOUT VA S'ARRANGER (OU PAS) - 52' · 2022

UN DOCUMENTAIRE CONSACRÉ À LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES,  
PRODUIT PAR LE CENTRE D'ACTION LAÏQUE EN PARTENARIAT AVEC LA FAPEO.

RÉALISATION: PIERRE SCHONBRODT  
MUSIQUE: QUENTIN DUJARDIN FT. SAÏ

En partant du témoignage des jeunes en souffrance, ce film tente de comprendre le mal-être d'une jeunesse marquée par deux années de confinement. En les écoutant, on devine un rendez-vous raté avec ces jeunes qui tentent aujourd'hui encore de soigner des blessures très douloureuses. Tout ce temps passé sans les avoir suffisamment écoutés a sans doute engendré une crise de sens qu'on aurait tort de sous-estimer.



POUR PLUS D'INFOS ET VISIONNER LE TEASER  
DU DOCUMENTAIRE

[WWW.LAICITE.BE/DOCUMENTAIRES/TOUT-VA-S-ARRANGER/](http://WWW.LAICITE.BE/DOCUMENTAIRES/TOUT-VA-S-ARRANGER/)

### CRÉDITS :

Graphisme : Martin Deneys

Photos : Pierre Schonbrodt

Consultance : Véronique de Thier

Coordination : Sophie François & Vinciane Colson

### REMERCIEMENTS :

Saï, Elena, Pincée de Coco, Mehdi, Camille et Bernard de Vos.  
Magalie Plovie et toute l'équipe du service de communication  
du Parlement francophone bruxellois.  
Sophie Maes et Nelle Lambert.

AVEC LE SOUTIEN DE LA FÉDÉRATION WALLONIE BRUXELLES



Éditeur responsable : Benoît Van der Meerschen  
Campus de la Plaine – ULB CP. 236 - 1050 Bruxelles  
© Centre d'Action Laïque ASBL - Mai 2023



**Devoir frôler la mort  
Pour que ma vie  
compte à leurs yeux.  
Devoir mutiler mon  
corps pour que l'on  
me considère un peu.**

PINCÉE DE COCO  
SLAMEUSE