

Les jeunes adultes se retrouvent souvent seuls face à leurs problèmes – pensez-y, ils sont particulièrement vulnérables!

Les statistiques montrent que ce sont les mêmes problématiques qui surviennent chez les adolescents et les jeunes adultes. Il apparaît que les troubles psychiques se développent souvent vers la fin de l'enfance ou au début de l'âge adulte. Par exemple, les troubles anxieux: env. 90% des adultes souffrant d'anxiété connaissent cela déjà depuis l'adolescence.

Certains troubles psychiques se basent plus sur des prédispositions génétiques que d'autres. La schizophrénie et les troubles bipolaires, par exemple, seraient plutôt héréditaires. Les facteurs environnementaux peuvent naturellement aussi influencer le développement de troubles psychiques.

Les jeunes adultes subissent de nombreux changements sociaux. Toutefois, ils rencontrent parfois des difficultés pour passer le cap du domicile parental vers leur propre indépendance. Tout ce qui se déroule dans cette phase de transition peut jouer un rôle important dans leur santé psychique future.

Une maladie psychique n'est pas simplement une fatalité que l'on ne peut éviter. On a tendance, souvent, à se concentrer sur les aspects négatifs plutôt que sur les éléments objectifs d'une solution; nous pouvons faire beaucoup pour préserver notre santé psychique.

L'éducation reçue dans l'enfance a une grande influence sur notre manière d'aborder les défis que nous réserve le chemin vers l'âge adulte. Evidemment, l'environnement social joue aussi un rôle important. Il faudrait rapidement aborder la question des habitudes, afin de pouvoir les prévenir, sans quoi elles risquent de se consolider avec le temps et, une fois installées, il est particulièrement difficile de s'en séparer.

Intervenir à temps auprès des jeunes adultes est rentable pour l'avenir!

Pression de la performance

Comme jamais aucune génération avant eux, les jeunes d'aujourd'hui souffrent de notre société orientée performances. Une génération de jeunes qui grandit avec l'expectative d'une carrière professionnelle réussie, beaucoup d'argent et une bonne réputation, que la pression sans cesse croissante de notre société menace de briser. La pression durant l'apprentissage, à l'école ou durant les études croît d'année en année et beaucoup ressentent que l'atteinte du résultat est plus importante pour leur entourage qu'eux-mêmes en tant qu'êtres humains. Ils souffrent de devoir fonctionner ainsi.

Les parents souhaitent des enfants toujours plus brillants et transmettent ainsi une pression énorme (performances, bonnes notes, diplômes élevés, etc.). Cette situation transforme une contrainte extérieure en contrainte personnelle.

Le fait de se sentir stressé est devenu une caractéristique propre à la jeunesse.

Conséquences

Les conséquences sont les maladies psychosomatiques, la dépression et cela peut aller jusqu'à l'abus d'alcool ou d'autres substances. Chez les 15-19 ans, un jeune sur deux (env.

55%) consomme de l'alcool une à plusieurs fois par semaine. Le nombre de comas éthyliques n'a cessé de croître ces dernières années. Les jeunes femmes sont, selon une étude, plus fortement concernées. Elles subissent deux fois plus de pressions extérieures car elles se fixent des exigences plus élevées que les jeunes hommes. Des apprentissages se voient souvent interrompus dans de telles phases.

Détection précoce et mesures de prévention

Une maladie psychique peut survenir dans toutes les phases de la vie, mais aussi chez les jeunes adultes.

La détection précoce est pour cela particulièrement importante.

L'adolescence désigne une phase qui se déroule de l'âge de 14 ans jusqu'à 25 ans et représente une période particulièrement vulnérable. On ne s'étonne donc pas que beaucoup de souffrances psychiques se développent dans cette phase. Dès l'enfance et jusqu'à l'âge adulte, les jeunes sont confrontés à de nombreux développements et s'imposent des défis complexes et variés. L'adolescence est une des étapes les plus difficiles de la vie et, par conséquent, à risque pour développer de telles maladies.

La détection précoce chez les jeunes adultes est un thème central puisque la plupart des maladies psychiques trouvent leur origine dans l'adolescence. Le spectre des maladies psychiques chez les jeunes est large et relève également de composantes liées au genre. On observe ainsi plus de troubles alimentaires chez les jeunes femmes que chez les jeunes hommes. Un comportement dépressif en réponse à un sentiment de surmenage ainsi que l'anxiété peuvent se développer. L'association «stop suicide» relève: «*En Suisse, un jeune se suicide tous les trois jours*».

Les adultes pouvant offrir du soutien ou les orienter à titre d'intermédiaires, comme par exemple les parents, les professeurs, les maîtres d'apprentissages sont d'une importance capitale pour les jeunes!

Que pouvons-nous faire ?

Les jeunes adultes qui se trouvent dans un contexte d'apprentissage, d'orientation professionnelle ou aux études et qui subissent une incapacité de travail en raison d'une longue maladie n'engendrent pour les employeurs et les assureurs pas de grands coûts (leur revenu est bas, les indemnités journalières sont faibles, etc.). C'est sans doute pour cette raison-là qu'il n'y a presque jamais de mesures de prévention ou de soutien qui leur sont octroyés comme p.ex. un coaching à la jeunesse ou un case management.

Malgré qu'ils soient l'avenir de demain, on se focalise uniquement sur l'aspect financier à court terme. Or, l'on oublie que ces jeunes grandissent et peuvent engendrer beaucoup de frais dans le futur, en raison d'une possible rechute.

La prévention et des mesures de soutien devraient par conséquent leur être proposées dès l'adolescence. Seules des personnes en bonne santé peuvent être performantes et en même temps faire face à la pression sans cesse croissante. Le soutien aux jeunes ne devrait pas s'arrêter à une question de financement.

Qu'y a-t-il de plus beau dans la vie, que des personnes heureuses et souriantes !

Avec notre coaching jeunesse, nous offrons aux adolescents et aux jeunes adultes un soutien dans les domaines suivants :

- Réintégration professionnelle
- Gestion du quotidien
- Recherche d'emploi
- Collaboration avec la famille/les proches, écoles, administrations et autorités
- Gestion de problèmes quotidiens ou personnels
- Processus de décision et recherche de solutions
- Phase de départ du domicile parental
- Affirmation de l'autonomie, la responsabilité et l'intégration sociale
- Soutien/intervention en cas de crises et de conflits
- Médiation vers des assistances complémentaires et coordination de spécialistes

