



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE MÉDECINE**



Une jeunesse de plus en plus psychologiquement stressée ?

Que nous disent les jeunes aujourd'hui sur leur santé psychique.  
Quelles sont les solutions que cherchent les jeunes et comment  
répondre ?

Stephan Eliez

# Les questions que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui pour notre échange


Que nous disent les jeunes aujourd'hui sur leur santé psychique?

Est ce que ceci correspond à ce que l'on observe en clinique ou dans les écoles ?



Quelles sont les solutions que cherchent les jeunes ?

Est ce que ce sont les bonnes réponses ? Est ce qu'elles sont en mesure des les aider réellement ? Avec quels effets ?



Quel vision peut on mettre en place pour répondre à la situation de la santé psychique des jeunes de demain ?

# Heat waves, the war in Ukraine, and stigma: Gen Z's perspectives on mental health

A new McKinsey Health Institute survey finds that Gen Z may have higher levels of perceived stigma compared with other generations, but they may be more accepting of people with mental illnesses.

*by Léa Arora, Erica Coe, Martin Dewhurst, and Kana Enomoto*

## Méthodologie

Pour mieux comprendre les perspectives de la génération Z, le McKinsey Health Institute (MHI) a lancé en mai 2022 une enquête dans dix pays européens, en collaboration/échange avec la société européenne de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent ESCAP, (France, Allemagne, Italie, Pays-Bas, Pologne, Espagne, Suède, Suisse, Turquie et Royaume-Uni).

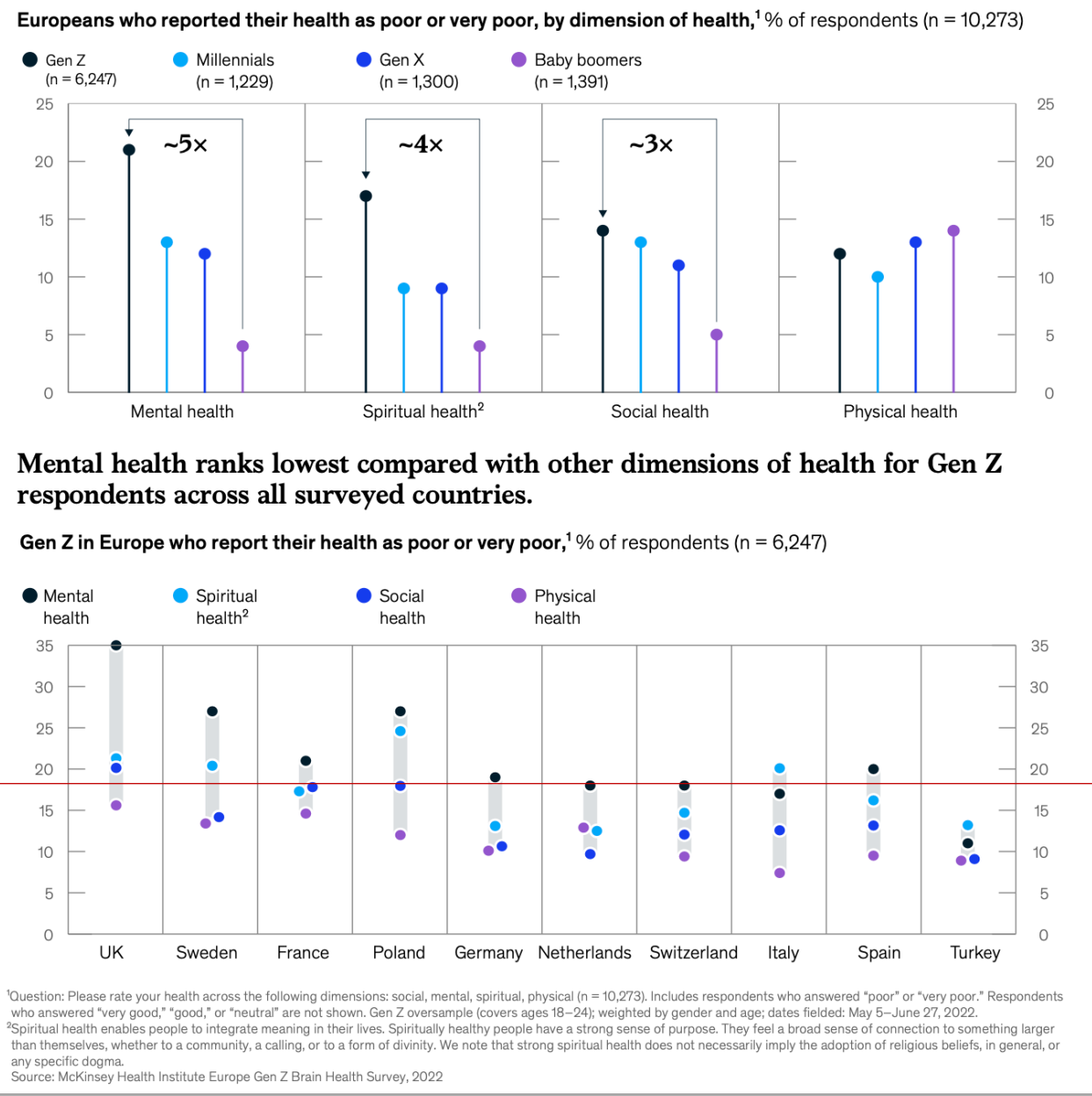
Des réponses ont été recueillies auprès de 10 273 personnes,

dont **6 247 individus de la génération Z** âgés de 18 à 24 ans. Des personnes de quatre autres générations ont également été interrogées : 1 229 milléniaux (25-40 ans), 1 300 membres de la génération X (41-56 ans), 1 391 baby-boomers (57-75 ans) et 106 membres de la génération silencieuse (76-93 ans).



Les répondants de la génération Z sont plus nombreux à se déclarer en mauvaise ou très mauvaise santé dans la plupart des dimensions de la santé que les répondants des autres générations

GenZ 15-25 ans  
 Millennial's 25-35 ans  
 GenX 35-55 ans  
 Boomers + de 55 ans



Un répondant de la Génération Z sur quatre a déclaré se sentir davantage en détresse émotionnelle (25 %), soit près du double des niveaux rapportés par les répondants du millénaire et de la génération X (13 % chacun), et plus du triple des niveaux rapportés par les baby-boomers (8 %)

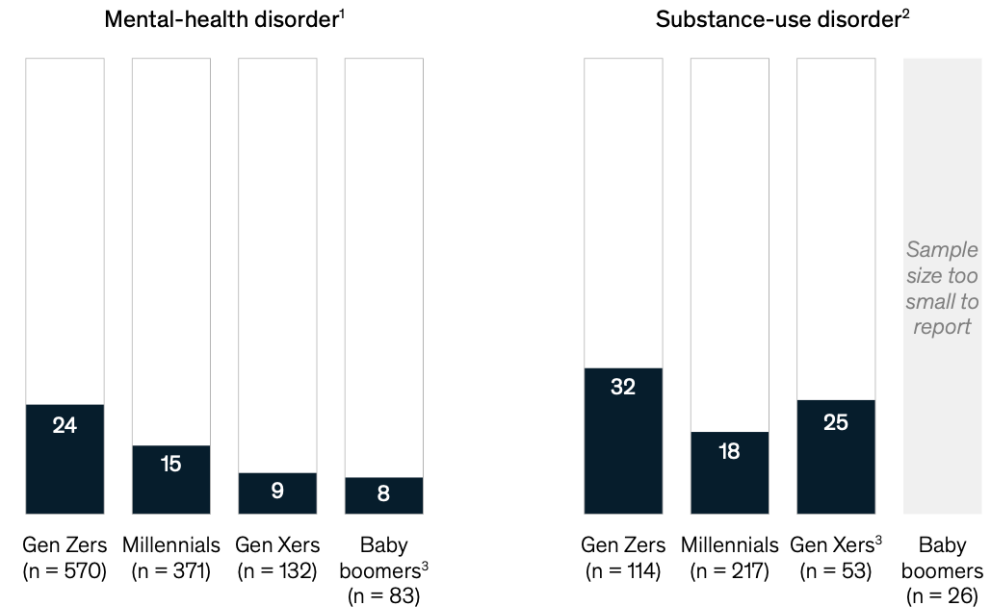
Et la pandémie de COVID-19 n'a fait qu'amplifier ce défi. Bien que les enquêtes auprès soient bien entendu, subjectives et que la génération Z ne soit pas la seule à connaître la détresse, les employeurs, les éducateurs et les responsables de la santé publique pourraient vouloir tenir compte du sentiment de cette nouvelle génération lorsqu'ils planifient l'avenir.

Les répondants de la génération Z étaient plus susceptibles de déclarer avoir été diagnostiqués avec un problème de santé psychique (par exemple, un trouble psychique ou de consommation de substances) que les membres de la génération X ou les baby-boomers

Les répondants de la génération Z étaient également deux à trois fois plus susceptibles que les autres générations de déclarer avoir pensé, planifié ou tenté de se suicider au cours de la période de 12 mois allant de fin 2019 à fin 2020.

Les répondants de la génération Z ayant déclaré avoir reçu un diagnostique de troubles psychique étaient moins susceptibles que ceux des générations précédentes de déclarer avoir cherché un traitement

Share of respondents reporting they did not seek treatment for behavioral-health diagnosis, %



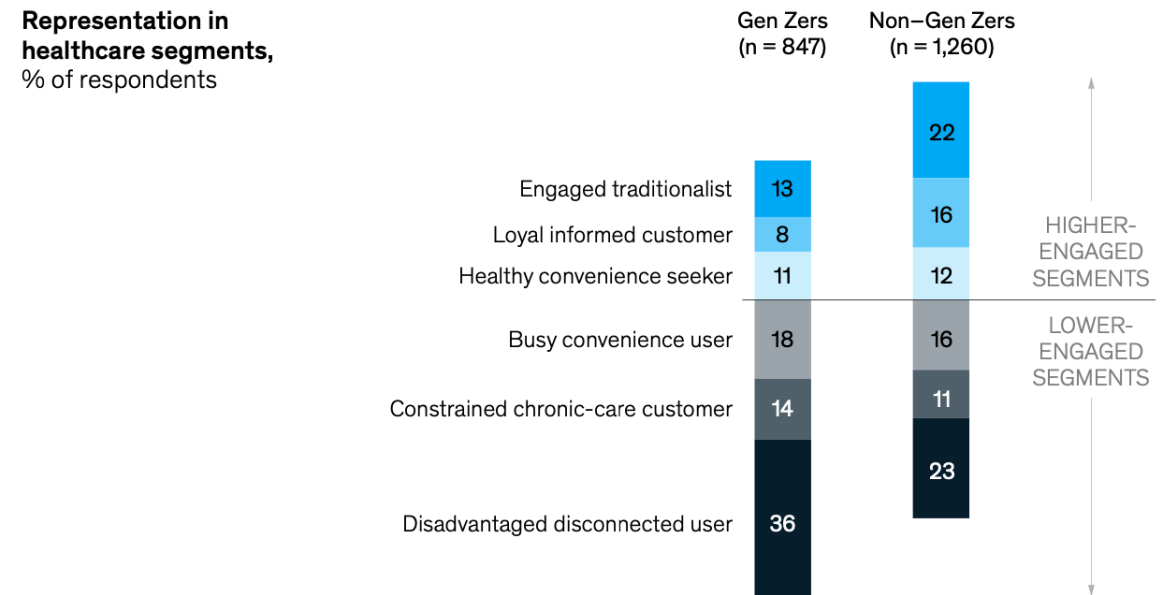
Plusieurs facteurs peuvent expliquer le fait que la génération Z ne cherche pas à obtenir de l'aide :

- le stade de développement,
- le désengagement vis-à-vis des soins,
- la perception du caractère abordable
- et la stigmatisation associée aux troubles mentaux ou de toxicomanie au sein de leur famille et de leur communauté

Les répondants de la génération Z se sont identifiés comme moins engagés dans leurs soins

La génération Z se sent moins maîtres de leur santé et de leur durée de vie, ils sont moins soucieux de leur santé et ils sont moins proactifs pour se maintenir en bonne santé.

### Gen Z respondents report falling into less-engaged segments of healthcare consumers, compared with older generations.



Un tiers des personnes interrogées de la génération Z appartiennent au segment le moins engagé, qui se dit le moins motivé à améliorer sa santé et le moins à l'aise pour parler de ses problèmes de santé psychique

Un autre facteur expliquant la diminution de la demande d'aide de la génération Z pourrait être le caractère abordable des services de santé mentale.

Un répondant de la génération Z sur quatre a déclaré qu'il ne pouvait pas se payer des services de santé mentale, ce qui représente le coût le plus faible de tous les services étudiés.

En outre, la stigmatisation associée aux troubles mentaux et à la toxicomanie et le manque de soutien familial peuvent constituer un obstacle important à la recherche de soins de santé mentale

De nombreux membres de la génération Z comptent sur leurs parents pour le transport ou l'assurance maladie et peuvent craindre d'aborder avec eux des sujets liés à la santé mentale

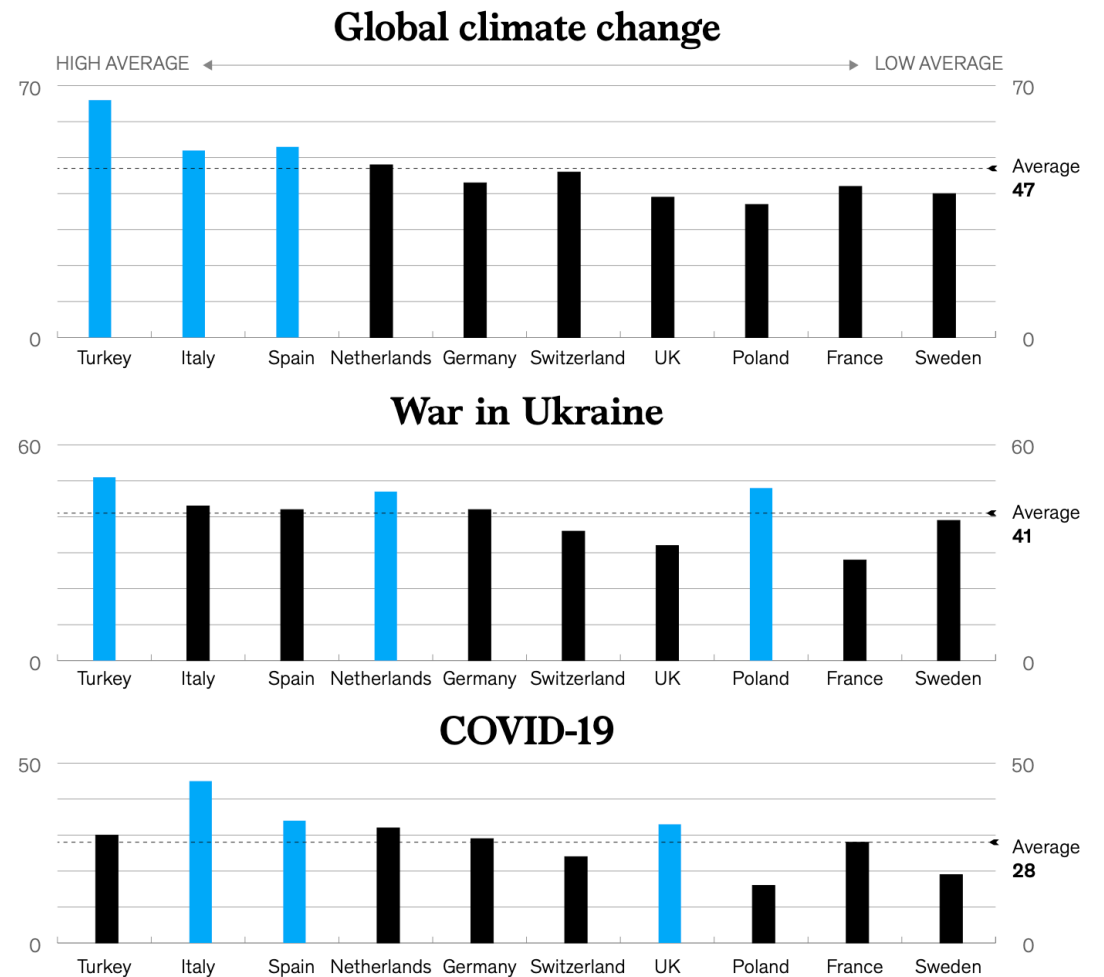
Ce facteur est particulièrement important pour les communautés de couleur ou migrantes, qui déclarent percevoir un niveau plus élevé de stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale

Les enfants d'immigrants peuvent également intérioriser la culpabilité en raison des sacrifices de leurs parents ou voir leurs problèmes de santé mentale minimisés par leurs parents, qui peuvent déclarer ou penser que leurs enfants "ont la vie beaucoup plus facile" qu'eux.



La generation Z  
 reporte à un niveau  
 de stress plus élevé  
 en raison du  
 changement  
 climatique et de la  
 guerre en Ukraine  
 que on raison du  
 Covid.

Gen Z in Europe who report high level of distress, by cause,<sup>1</sup>% of respondents (n = 6,247) ■ Top 3



<sup>1</sup>Question: Please indicate your level of distress related to the coronavirus/COVID-19 pandemic, to the war in Ukraine, and to global climate change (n = 6,247).  
 \*High\* is defined as a reported level superior or equal to 7 on a 1–10 scale. Gen Z oversample (covers ages 18–24); weighted by gender and age; dates fielded: May 5–June 27, 2022.  
 Source: McKinsey Health Institute Europe Gen Z Brain Health Survey, 2022

# Auto-stigmatisation et stigmatisation

Environ 47 % des répondants de la génération Z atteints d'une maladie mentale approuvent les sentiments d'auto-stigmatisation, ce qui est moins que les milléniaux (52 %) mais plus que la génération X (42 %) et les baby-boomers (29 %). Les répondants de la génération Z sont plus susceptibles de dire que la maladie mentale est le résultat d'une mauvaise éducation ou d'un défaut de caractère

Toutefois, ces perceptions négatives de la maladie mentale ne semblent pas se traduire par des attitudes négatives à l'égard des personnes qui se rétablissent d'une maladie mentale : **deux répondants de la génération Z sur trois seraient prêts à poursuivre une relation avec un ami qui se rétablit d'une maladie mentale, et plus de la moitié disent qu'ils vivraient avec une personne qui se rétablit ou en voie de guérison**

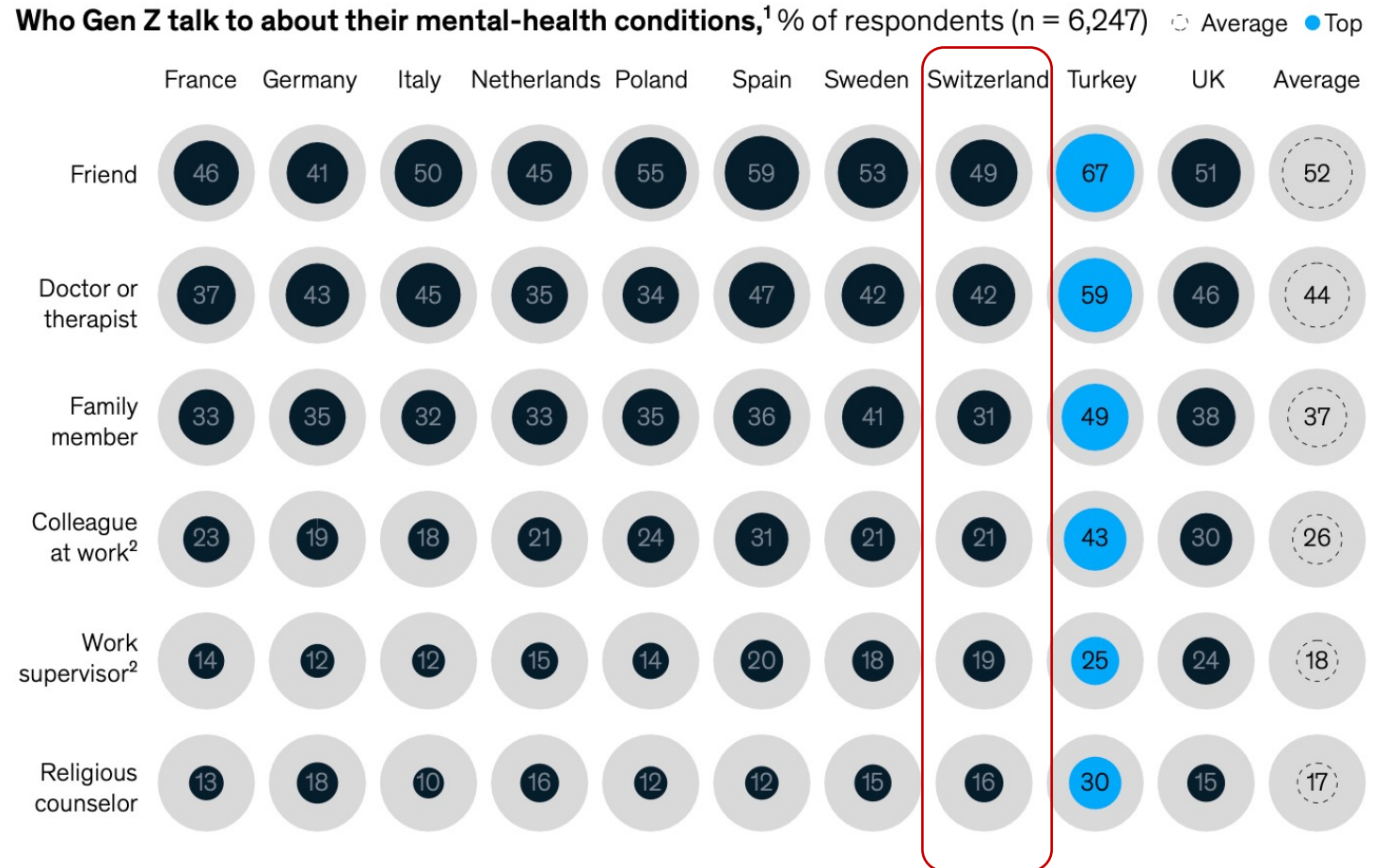
Bien que les répondants de la génération Z signalent des taux élevés d'auto-stigmatisation et de stigmatisation sociale, cela n'empêche pas leur volonté de discuter de leur santé mentale avec les autres ou leur acceptation des personnes atteintes de maladies mentales.

La generation Z est plus généreuse envers les autres que envers eux-mêmes quand il s'agit de comprendre la maladie psychique

La GenZ Suisse parmi la plus tol rente   la maladie psychique chez les autres

Gen Z behaviors related to the perception of mental illness, % respondents	France	Germany	Netherlands Italy	Poland	Spain	Sweden	Switzerland	Turkey	UK	Average	
Agreeing with <b>'8 statements on mental illness related to self stigma,'</b> <sup>1</sup> (n = 2,821)	49%	44%	47%	48%	46%	46%	41%	47%	44%	55%	47%
Agreeing that <b>'mental illness is the result of a person's character problems,'</b> <sup>2</sup> (n = 6,247)	29%	43%	45%	35%	42%	38%	22%	42%	40%	26%	36%
Agreeing that <b>'mental illness is the result of poor upbringing by a person's family,'</b> <sup>3</sup> (n = 6,247)	18%	33%	22%	33%	32%	23%	43%	34%	35%	32%	31%
Agreeing that <b>'I would be willing to continue a relationship with a friend who has been in recovery for a mental illness,'</b> <sup>4</sup> (n = 6,247)	59%	53%	79%	64%	67%	75%	54%	78%	64%	77%	67%
Agreeing that <b>'I would be willing to have a person who has been in recovery for a mental illness as a neighbor,'</b> <sup>5</sup> (n = 6,247)	56%	63%	67%	68%	65%	71%	63%	69%	56%	75%	65%
Agreeing that <b>'I would be willing to have a person who has been in recovery for a mental illness start working closely with me on a job,'</b> <sup>6</sup> (n = 6,247)	56%	62%	71%	66%	60%	71%	60%	71%	56%	75%	64%
Agreeing that <b>'I would be willing to live with someone who has been in recovery for a mental illness,'</b> <sup>7</sup> (n = 6,247)	48%	55%	58%	53%	51%	65%	53%	60%	40%	70%	54%

La generation Z est plus à même de parler de sa santé psychique à ses amis, au médecin et aux thérapeutes qu'aux autres sources de soutien



Seulement 37 % des répondants de la génération Z déclarent qu'ils seraient à l'aise de parler de leurs problèmes de santé mentale avec un membre de leur famille, contre environ 50 % pour les autres générations. 50 % pour les autres générations.

En moyenne, 44 % des répondants de la génération Z déclarent qu'ils seraient à l'aise de parler à un médecin ou à un thérapeute. Environ la moitié disent qu'ils seraient à l'aise de parler de leurs problèmes de santé mentale à un ami.

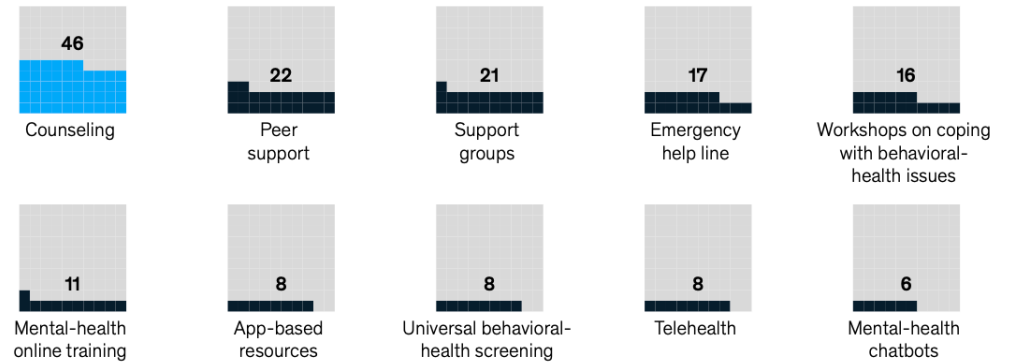
Moins d'un tiers de tous les répondants se disent à l'aise de parler de leur état de santé mentale avec des collègues ou des superviseurs au travail ; pour la génération Z, ce chiffre est encore plus bas. Cela indique que les employeurs/formateurs devraient réfléchir sur la façon dont les jeunes travailleurs perçoivent l'acceptation au travail/formation

*L'horizontalisation des relations parmi les pairs est une tendance forte au cours des 30 dernières années en général*

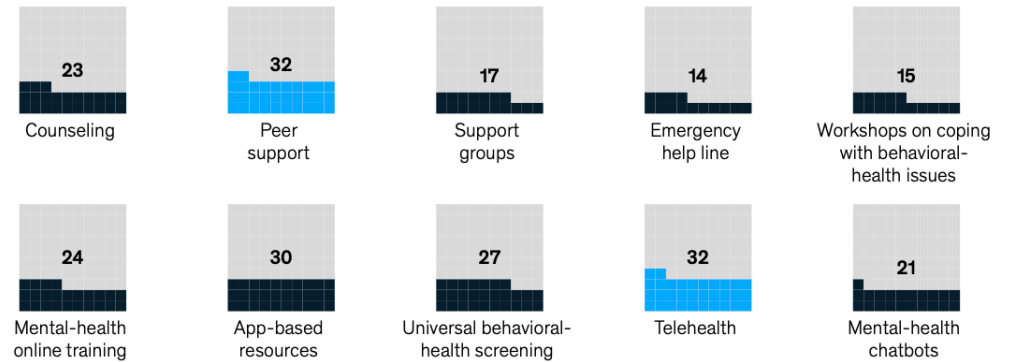
Les étudiants de la generation Z répondent qu'il est utile d'avoir accès à des ressources en santé mentale quand elles sont disponibles et utilisées

**Resources available in school,<sup>1</sup>% of Gen Z student respondents**

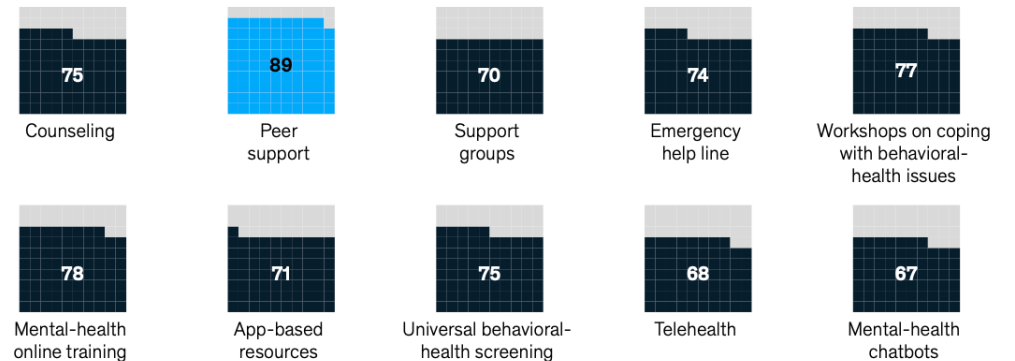
■ Top



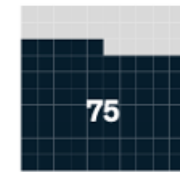
**Resources used in school,<sup>1</sup>% of Gen Z student respondents who said it was available**



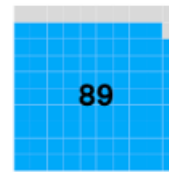
**Resources listed as useful,<sup>1</sup>% of Gen Z student respondents who said it was available and used**



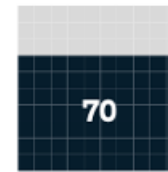
**Resources listed as useful,<sup>1</sup> % of Gen Z student respondents who said it was available and used**



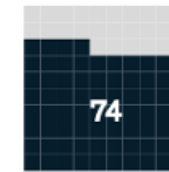
Counseling



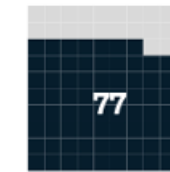
Peer support



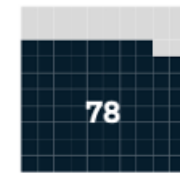
Support groups



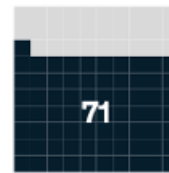
Emergency help line



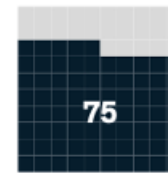
Workshops on coping with behavioral-health issues



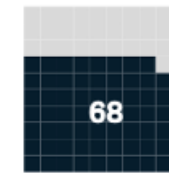
Mental-health online training



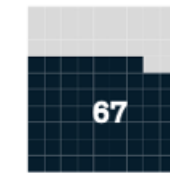
App-based resources



Universal behavioral-health screening



Telehealth



Mental-health chatbots

Les répondants de la génération Z déclarent utiliser davantage les ressources numériques de leur établissement en matière de santé mentale, comme la télésanté et les ressources basées sur des applications.

Cependant, ils disent aussi que ces ressources sont moins utiles que les **formations en ligne sur la santé mentale et les ressources en personne, comme les réseaux de soutien par les pairs, les ateliers sur la gestion des problèmes de santé psychique et le conseil.**

De nombreuses personnes interrogées de la Gen Z déclarent que leur **première étape dans la gestion des problèmes de santé psychique consiste à consulter les médias sociaux pour obtenir des conseils d'autres personnes, à suivre des thérapeutes ou à télécharger des applications pertinentes**

Globalement, les écoles - ainsi que les employeurs, les professionnels de la santé et les parents - pourraient souhaiter examiner comment la technologie peut offrir un accès plus rapide à un soutien fiable et significatif pour la santé mentale de la Gen Z



## ***Aux USA la perspective de la GenZ est un peu plus sombre***

Lorsque la GenZ cherche un soutien pour des problèmes de santé mentale, les membres ne se tournent pas forcément vers les services de santé mentale ambulatoires habituels, mais plutôt vers les soins d'urgence, les médias sociaux et les outils numériques.

Les membres de la génération Z ont plus souvent recours à des sites de soins aigus que les générations plus âgées, les répondants de la génération Z étant de une à quatre fois plus susceptibles de déclarer avoir utilisé les urgences et de deux à trois fois plus susceptibles de déclarer avoir utilisé des services de crise ou des soins urgents en matière de santé comportementale au cours des 12 derniers mois. " Il semble que la seule option soit une visite aux urgences, sinon je dois attendre des semaines pour voir un psychiatre. "

Près d'un membre de la génération Z sur quatre a également déclaré qu'il était "extrêmement" ou "très" difficile d'obtenir de l'aide lors d'une crise de santé mentale.

Ce manque d'accès est préoccupant pour une génération deux à trois fois plus susceptible de déclarer avoir cherché un traitement au cours des 12 derniers mois pour des idées suicidaires ou des tentatives de suicide, que toute autre génération.

De nombreux membres de la génération Z ont également indiqué que leur première démarche pour gérer les problèmes de santé mentale a été de se rendre sur TikTok ou Reddit pour obtenir des conseils d'autres jeunes, suivre des thérapeutes sur Instagram ou télécharger des applications pertinentes.

## Aux USA

Les membres de la génération Z disent que le système de santé mentale dans son ensemble ne répond pas à leurs attentes - Les membres de la génération Z qui ont reçu des soins psychiques sont moins susceptibles de se déclarer satisfaits des services qu'ils ont reçus que les autres générations

*"La difficulté de trouver un psychologue avec lequel je me sente à l'aise et qui se soucie suffisamment de moi pour se souvenir de mon nom et de ce que nous avons fait la semaine précédente a été le point le plus difficile à résoudre"... "J'ai des problèmes de confiance et je trouve difficile de parler de mes problèmes avec des thérapeutes. J'ai également eu une très mauvaise expérience avec un thérapeute, ce qui a aggravé ce problème."*

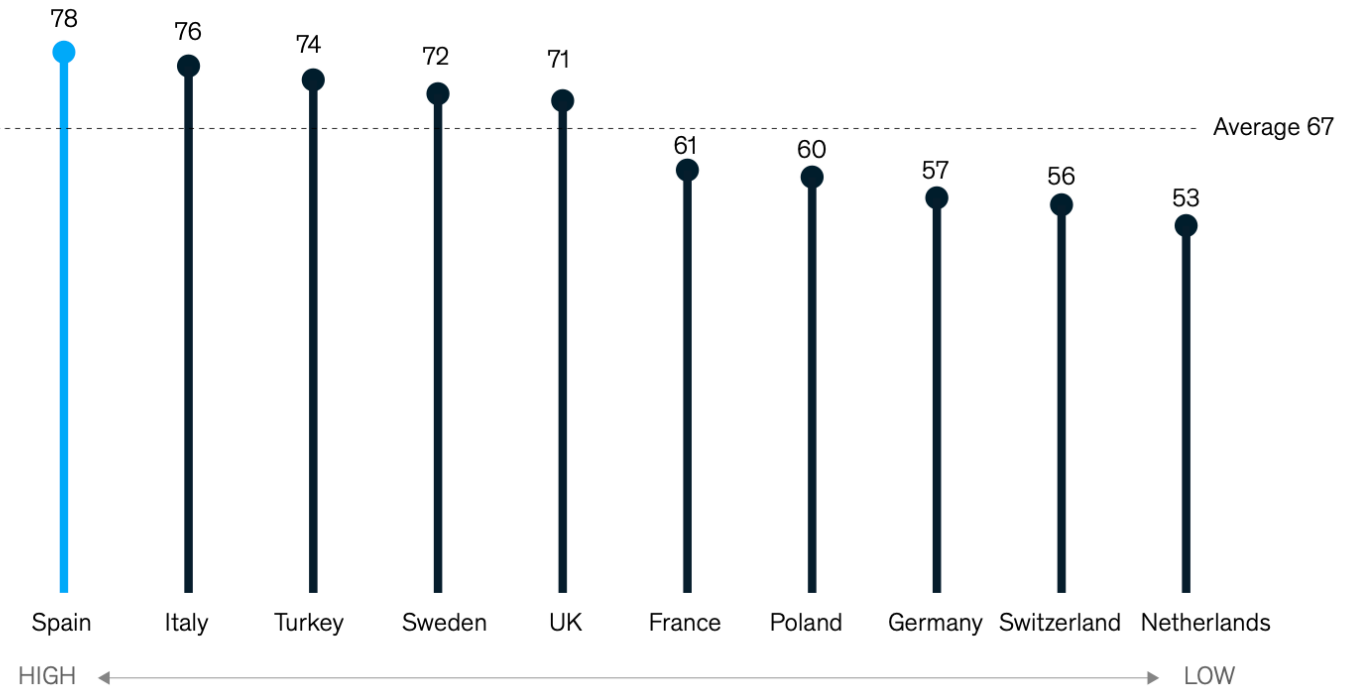
Bien que nous ayons constaté une forte pénétration de la télésanté en psychiatrie, la génération Z est la moins satisfaite de la télésanté comportementale (la génération Z évalue sa satisfaction à l'égard de la télésanté à 3,8 sur 5, alors que les générations plus âgées l'évaluent à 4,1) et des applications/outils numériques (3,5 sur 5 pour la génération Z, 4,5 pour les générations plus âgées)

En ce qui concerne la télésanté, les membres de la génération Z ont cité des raisons d'insatisfaction, comme le fait que la thérapie par télésanté semble " moins officielle " ou " moins professionnelle ", et qu'il est plus difficile d'établir un lien de confiance avec un thérapeute

En ce qui concerne les applications, les personnes interrogées de la génération Z ont relevé un manque de personnalisation, ainsi qu'un manque de diversité des histoires qu'elles présentent, et en termes de problèmes que les applications proposent de résoudre. Pour créer et améliorer les outils de santé mentale, il est essentiel d'utiliser une approche de conception centrée sur l'utilisateur pour développer des fonctionnalités et des expériences que les membres de la génération Z souhaitent réellement

Les ressources en santé mentale offerte par le futur employeur sont considérées comme importantes par de nombreux jeunes de la GenZ

Importance of mental-health support from a future employer for Gen Z students,<sup>1</sup> % of respondents



*La GenZ est attentive à la façon dont elle est traité et dont on prend ses besoins de santé et son bien être en compte. La réussite professionnelle n'est pas le seul facteur à prendre en compte*

Dans les dix pays, l'enquête montre que les personnes qui entrent dans la phase adulte de leur vie font face à des événements personnels et mondiaux stressants avec inquiétude mais avec espoir.

La génération Z représente la prochaine génération d'enseignants, de cadres, de politiciens et de parents. C'est peut-être à eux qu'il reviendra un jour de tracer la voie du monde dans lequel ils veulent vivre.

Mais personne n'est seul : toutes les parties prenantes peuvent bénéficier de la reconnaissance de ce que les personnes interrogées disent de leur vie, puis envisager des tactiques concrètes qui peuvent offrir une aide immédiate. En mettant en avant des méthodes d'aide éprouvées, telles que des outils numériques pour la santé mentale ou des ressources sur le lieu de travail, les dirigeants peuvent montrer qu'ils comprennent l'importance primordiale d'améliorer la santé mentale de la génération Z.



Nous pouvons tous nous rendre utiles dans les défis qui nous attendent.

En fin de compte, peu importe l'âge, les soutiens en matière de santé mentale créent des différences significatives pour les individus et les institutions.

**En mettant en avant des méthodes d'aide éprouvées, telles que des outils numériques validés et testés pour la santé mentale ou des ressources en milieu scolaire ou facilement accessibles, les dirigeants peuvent montrer qu'ils comprennent l'importance primordiale d'améliorer la santé mentale de la génération Z**

**La promotion, la prévention et l'intervention précoce en faveur de la santé mentale sont essentielles pour ajouter des années à la vie et de la vie aux années.**



[Stephan.eliez@pole-autisme.ch](mailto:Stephan.eliez@pole-autisme.ch)

