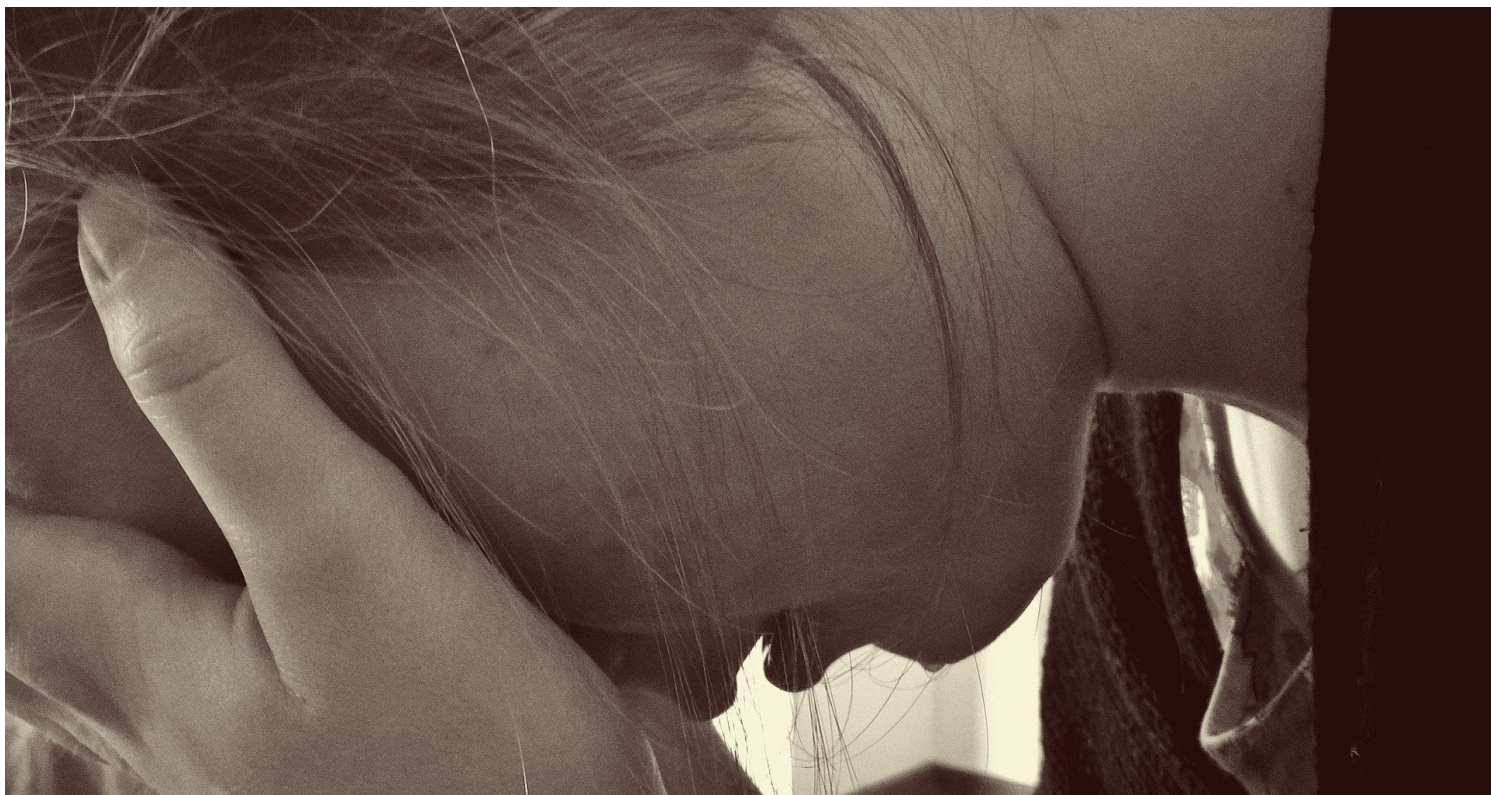


## ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION FONT DES RAVAGES CHEZ LES JEUNES DE 3 À 25 ANS

Publié le 29 avril 2021



par Daily Science

Voilà un an, des chercheurs de l'[Institut de Recherche Santé de l'UMONS](#) lançaient [Home Stress Home](#), site web dédié à la détection et à la compréhension de l'anxiété chez les jeunes âgés de 3 à 25 ans. Il repose sur un dispositif organisé en deux étapes : l'évaluation du niveau de stress par un questionnaire spécifique et, ensuite, la proposition d'un programme adapté. Les données récoltées dans le cadre des évaluations des utilisateurs permettent aujourd'hui de voir l'évolution du bien-être psychologique de chaque tranche d'âge, tout au long de la pandémie. Des enfants aux jeunes adultes, en passant par les adolescents, une large part d'entre eux glissent dans l'anxiété et la dépression de façon inquiétante.

### Des symptômes d'anxiété et de dépression à gogo

Depuis un an, de nombreuses données ont été récoltées quant à l'anxiété, la dépression et le stress des jeunes de 3 à 25 ans. Au total, 278 jeunes enfants, 163 enfants, 442 adolescents et 1053 jeunes adultes ont répondu aux évaluations de Home Stress Home.

Les principaux résultats montrent qu'entre mai et fin août 2020, 31.5% des adolescents ayant rempli les questionnaires révélaient des symptômes d'anxiété tandis que 37.8%, des symptômes de dépression.

Chez les jeunes adultes, ils étaient 38.5% à être soumis à un stress important, 40.4% à avoir des

symptômes d'anxiété et 38.7% présentaient des symptômes de dépression.

La situation semblait avoir moins d'impact sur les enfants puisque 12.4% montraient des symptômes d'anxiété et 16.5% des symptômes de dépression.

### **3 jeunes adultes sur 5 en souffrance psychologique**

Bien que l'utilisation du site amène un biais de sélection (les personnes qui s'évaluent sont probablement celles qui s'inquiètent le plus pour leur santé psychologique), ces chiffres amènent à un constat assez inquiétant.

Et ce, d'autant plus, qu'une augmentation nette au fil du temps du nombre de personnes présentant des symptômes d'anxiété et de dépression est observée dans les groupes adolescents et jeunes adultes. En effet, entre septembre et fin décembre 2020, concernant les adolescents, 47.8% montraient des symptômes d'anxiété et 56.5% de dépression. Quant aux jeunes adultes 47.8% étaient stressés, 52.5% avaient des symptômes anxieux, 59.1% des symptômes dépressifs.

« Nos données, analysées mois par mois, nous permettent également de constater que l'augmentation des symptômes dépressifs et anxieux est importante pour les enfants les mois correspondant à des confinements, mais ils redescendent aussi très rapidement lors des déconfinements. A contrario, chez les adolescents et les jeunes adultes, nous observons des augmentations significatives au cours des mois correspondant aux confinements, mais ces niveaux ne redescendent pas ou peu par la suite (janvier-avril 2021) », analyse l'équipe de recherche.

« Ainsi, les symptômes anxieux et dépressifs des jeunes adultes se pérennisent depuis le début de la crise de la Covid-19, là où pour les enfants, nous constatons plutôt des augmentations en réponse aux mesures les plus fortes. Ceci pourrait être mis en relation avec le fait que les mesures concernant les adolescents et les jeunes adultes n'ont pas connu de relâchement depuis le mois d'octobre 2020 (école en semi-présentiel ou en code rouge, interdiction des activités extrascolaires, etc.) », poursuivent les chercheurs.

### **Des adolescents de plus en plus dépressifs**

Si les symptômes dépressifs commencent à prendre une place de plus en plus importante chez les jeunes adultes, les adolescents ne sont pas en reste.

Entre les vagues 2 et 3 (janvier-avril 2021), les symptômes anxieux ont diminué pour les adolescents (43.7% au lieu de 47.8%), alors que les symptômes dépressifs ont, eux, continué d'augmenter (58.9% au lieu de 56.5%).

« Ainsi, au fil du temps, nous voyons un glissement des sentiments exacerbés de peur vers de la tristesse importante », conclut l'équipe.

### **Des ressources pour aider**

Le site Home Stress Home a été conçu pendant le premier confinement par une équipe mixte composée de graphistes, de chercheurs montois spécialisés en psychologie cognitive, en neuropsychologie, en neurophysiologie et en neurosciences en général... avec le concours d'un étudiant en dernière année de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education.

A la demande des utilisateurs, le site procure désormais des évaluations du niveau de stress et un programme adapté aux adultes, en plus de celui spécifique aux jeunes adultes.

Par ailleurs, sont disponibles des pages ressources pour les parents, professionnels ou proches de personnes stressées ou anxieuses, qui leur procurent des conseils et outils pour les aider à gérer ce stress.