

La santé mentale chez les jeunes de 18-35

Elyse Frenette

Qu'entendons-nous par santé mentale? Celle-ci ne se limite pas seulement aux grandes maladies telles la schizophrénie, elle comprend aussi la détresse psychique d'un individu. Des chercheurs se sont penchés sur cet aspect psychologique auprès de jeunes adultes de 18 à 35 ans.

Cette détresse s'installe progressivement chez les jeunes. Elle peut être liée au rejet, à l'abus, au placement en foyer d'accueil et à un manque d'affection ressenti durant l'enfance. Ceux-ci manifestent leur détresse de plusieurs façons. Ils se questionnent, ils ont de la difficulté à se projeter dans le futur, à avoir des bonnes relations interpersonnelles car ils ont de la difficulté à faire confiance. Certains refoulent leurs problèmes avec la drogue ou l'alcool.


Ils ont une image négative d'eux-mêmes et reproduisent parfois une situation vécue durant leur enfance: différence, exclusion, dénigrement, abus et violence. Ils peuvent se sentir coupables ou honteux et chercher une explication à l'abandon des parents lorsqu'ils sont placés ou à la violence subie soit à la maison soit en foyer d'accueil.

Leurs sentiments dépressifs sont régulièrement actualisés par des comportements défiant la mort: activités sexuelles non protégées, toxicomanie extrême allant jusqu'à l'overdose, activités risquées avec des groupes organisés comme les gangs de rue. À prime abord, le désespoir et la difficulté d'envisager l'avenir semblent liés à l'image qu'ils perçoivent d'eux-mêmes durant l'enfance, au peu de valorisation manifestée de la part des parents, ou à l'impression que leurs modèles parentaux sont inatteignables. Prenons l'exemple d'une mère ou d'un père populaire auprès des amis de leur enfant et qui est aussi populaire socialement. Dans ce cas, le jeune peut ne pas vouloir ressembler à son père ou à sa mère parce qu'il perçoit que l'attention des parents se porte

plutôt vers des activités sociales que familiales.

Les jeunes de la rue issus de différents milieux sociaux ont su s'adapter à leur mode de vie. Ils ont appris à survivre et cette survie témoigne de leur grande capacité d'adaptation. Malheureusement, cette situation joue contre eux. Elle les empêche souvent d'avancer dans la vie en s'inscrivant dans une démarche de réinsertion. Leur adaptation est souvent camouflée par leurs comportements déviants. La toxicomanie, les démenagements fréquents (itinérance), et l'hyperactivité du mode de vie de la rue soulage temporairement leur détresse, mais ils deviennent prisonniers de ces comportements.

«La détresse psychologique est sournoise; d'où l'importance de bien cerner ce que cachent les comportements du jeune, en termes de demande, de désir et de besoin de valorisation personnelle. L'intervenant doit orienter son intervention vers l'individu dans son ensemble et non vers le symptôme, le geste apparent ou le comportement.» dit Sophie Gilbert, psychologue et coordonnatrice pour le Groupe de Recherche sur l'itinérance des jeunes adultes. «Mais il ne faut pas négliger la détresse psychologique, dont les symptômes sont moins évidents que la schizophrénie, car cette détresse suggère des comportements chez les jeunes dont l'impact sera important sur la possibilité de s'en sortir et le prix à payer même s'ils s'en sortent.»

L'intervention auprès du jeune, doit prendre en compte le fait qu'il a de la difficulté à faire confiance aux autres et qu'il peut aussi renoncer à l'aide pour se valoriser en voulant se prouver qu'il est possible de réussir seul. Pourtant, ces jeunes ont besoin de mentors et de balises pour aller plus loin dans leur cheminement personnel et ainsi reprendre confiance en eux en se réalisant pleinement. Malheureusement, le mode de vie, les comportements des jeunes et les réactions sociales envers ceux-ci les maintiennent dans cette détresse psychique. 

Prière au Saint-Esprit

Saint-Esprit, toi qui résouds tous les problèmes, toi qui éclaires tous les chemins pour m'aider à atteindre mon but, toi qui me donnes le don divin de pardonner et d'oublier le mal que l'on fait, toi qui te trouves à mes côtés dans toutes les circonstances de la vie. Je veux, par cette courte prière, te remercier pour tout et te confirmer une fois de plus que je ne voudrais pas être séparé de toi, même en dépit de toutes tentations matérielles illusives. Je veux être avec toi dans la gloire éternelle. Merci pour ta miséricorde envers moi et les miens.

Vous devez réciter cette prière pendant trois jours consécutifs. Ensuite, la faveur demandée vous sera accordée, même si elle vous paraît difficile à obtenir.

Vous devez alors publier cette prière, y compris les instructions, immédiatement après que votre souhait a été exaucé, mais sans mentionner la nature de votre vœu. Seulement vos initiales devront apparaître à la fin de cette prière. G.M.T.

Service d'écoute pour personnes en détresse



Une écoute respectueuse,
anonyme et confidentielle

24 heures sur 24
7 jours sur 7
Bilingue

427, rue de la Commune Est
Montréal (Québec)
H2Y 1J4


Accueil Bonneau Inc.

Téléphone: (514) 845-3906
Télécopieur: (514) 845-7019