

Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale

2026

**Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale?**

Nom de la Citoyenne: Morgane Barbazanges

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Situation familiale : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Marié/en couple</li><li>○ Célibataire</li><li>✓ Avec enfants, si oui combien: 2</li></ul> | Niveau d'étude : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Primaire</li><li>○ Secondaire</li><li>○ Universitaire</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**1. De quelle manière êtes-vous concernée par le sujet ?**

En tant que jeune femme de 20 ans vivant au Royaume Uni, je me sens particulièrement touchée par cette problématique. Mon parcours scolaire, bien qu'il ait simplement commencé comme un moyen de communiquer, de me divertir et de m'informer est progressivement devenu une habitude difficile à contrôler, une obsession. Les conséquences se sont alors ressenties sur mon parcours scolaire. Cette obsession qui paraissait pourtant bénigne à l'époque est devenue toxique et me dévorait mes pensées : Je passais de plus en plus de temps sur mon téléphone, et au lieu de m'informer sur l'actualité ou de parler à mes amis, j'étais complètement absorbée par cette idée de consommation ou de compétition. Le soir, j'avais de plus en plus de difficultés à me concentrer sur mes cours et mes devoirs car à la place j'étais coincée derrière mon écran.

Cette situation a progressivement créé un cercle vicieux. Plus je prenais du retard dans mon travail scolaire, plus je ressentais de la culpabilité et de l'anxiété. Cette anxiété, aussi nourrie par mon besoin de me poster, de rentrer dans les trends et de me créer une vie qui ne m'appartenait pas, rendait ensuite bien plus difficile le fait de retourner en classe ou de travailler. Mes notes chutaient, j'avais honte au lycée de voir mes camarades et je ne voulais même plus les voir. Au lieu de demander de l'aide je me suis renfermée sur moi-même, piégée par l'algorithme. Les réseaux sociaux devenaient alors une manière d'éviter temporairement cette pression : lorsque je me sentais stressée par l'école, je me réfugiais sur mon téléphone. Plus je l'utilisais, plus mon retard scolaire augmentait.

À 17 ans, mon anxiété scolaire était devenue tellement importante que j'ai arrêté l'école avant d'obtenir mon diplôme. Cet abandon n'était pas dû à un manque d'envie de réussir. Au contraire, le sentiment d'avoir échoué et de ne plus être capable de rattraper mon retard a progressivement détruit ma confiance en moi. Je n'avais pas la vie parfaite qu'on me vendait partout sur les médias. Aujourd'hui encore, l'idée de retourner dans un environnement scolaire provoque des crises d'angoisses et de panique. Je devenais alors obsédée par un contenu qui me plaisait plutôt qu'un contenu qui m'informait et me disait la vérité.

Je me sens d'autant plus mal que ma situation affecte également ma famille. Mes parents voient ma détresse, ne savent pas comment m'aider. Ils peuvent contrôler certaines choses à la maison, mais ils ne peuvent pas simplement supprimer mon téléphone ou m'obliger à ne plus utiliser les réseaux sociaux. Une telle approche risquerait même de renforcer les tensions et l'isolement. J'ai

longtemps rejeté l'aide extérieure et rapidement ces aides me donnaient l'impression d'être punie. Les réseaux sociaux m'avaient détruite.

Cette problématique concerne bien 14% des adolescents au Royaume-Uni. Je pense que mon vécu pourrait m'aider à prendre parole et m'offrir une perspective intéressante sur ce sujet afin d'éviter que d'autres ne doivent vivre les mêmes dépressions que moi.

Je considère également qu'il serait injuste de présenter les réseaux sociaux comme étant uniquement négatifs. Je concède qu'ils permettent aux jeunes de conserver des liens sociaux, de trouver des communautés et parfois même d'obtenir du soutien lorsqu'ils se sentent seuls. Le problème apparaît lorsque la pression sociale intervient et que les algorithmes prennent le dessus.

## **2. Que proposez-vous à votre échelle?**

Selon moi, il faudrait agir sur 2 niveaux : Prévenir, et lorsque cela ne marche pas, accompagner pour assurer un retour vers les études. Moi, qui visait une carrière dans la diplomatie, tous mes efforts se sont vite retrouvés perdus dans l'océan désinformation qui m'engloutissait. Je ne pouvais plus discerner le vrai du faux et le manque d'accompagnement me faisait en souffrir.

Tout d'abord, je ne pense pas que ça marcherait d'interdire les réseaux sociaux qui sont déjà bien trop encrés dans la société pour y remédier, ou de contrôler le contenu des téléphones. Il faut arrêter d'imposer notre vue d'adulte n'ayant jamais grandi avec ces réseaux et écouter ceux qui sont le plus concernés. Chaque jeune pourrait, avec l'aide virtuelle d'une IA programmée par des professionnels de l'éducation ou de la santé, identifier ses habitudes en ligne, néfastes ou positives, car bien qu'ils soient majoritairement destructeurs, sous bonne utilisation, je pense qu'ils peuvent également aider certains adolescents perdus. En augmentant la prise de conscience des dangers des réseaux sociaux ainsi que ses aspects positifs, les jeunes n'auront pas à se polluer l'esprit mais plutôt s'ouvrir à de différentes possibilités et parfois à des vues pacifiques du monde. Savoir qu'ils ne sont pas seuls les pousse déjà vers un chemin de guérison, l'esprit ouvert.

Ce programme pourrait proposer des objectifs très simples : un assistant à intelligence artificielle intégré dans le réseau social qui régule le contenu proposé afin d'éloigner l'encouragement vers des tendances masculinistes, racistes ou incitant à la haine. L'objectif serait de réapprendre à utiliser son téléphone, plutôt que d'exiger de ne plus l'utiliser.

Ensuite, pour les jeunes ayant déjà quitté l'école, je proposerais un retour progressif, plutôt qu'une obligation de reprendre immédiatement une scolarité classique. Une personne ayant abandonné ses études à cause de son anxiété pourrait commencer par quelques heures par semaine dans un centre de formation, avec des objectifs très courts et réalistes. Elle pourrait ensuite progressivement passer à davantage d'heures, préparer certaines qualifications ou se diriger vers un apprentissage.

Cette solution me semble particulièrement importante car demander à une personne qui a développé une anxiété scolaire de retourner immédiatement à temps plein dans une salle de classe peut être contre-productif. Il est aussi important de prendre en compte qu'un enfant souffrant des réseaux sociaux et d'un décrochage scolaire est probablement un enfant souffrant d'anxiété sociale. Un retour trop abrupt amènerait une perte fatale de motivation ainsi qu'une potentielle vague d'humiliation.

Le Royaume-Uni dispose déjà de plusieurs formes de formation "post-16", notamment les collèges de *further education*, les apprentissages et la formation à temps partiel ; il serait donc possible de construire des parcours spécialisés et plus flexibles autour de ces structures.

À mon échelle, je prétends pas pouvoir résoudre seule l'addiction aux réseaux sociaux ou l'anxiété scolaire mais ça n'empêche pas que nous pouvons changer notre manière de répondre au problème. Un jeune qui abandonne ses études ne doit pas être considéré comme un jeune qui a abandonné son avenir.

J'aimerais créer un système dans lequel un jeune n'ait pas honte à avoir besoin d'aide, et puisse retrouver progressivement une place normale dans le système scolaire, la formation ou le monde professionnel, sans être défini par son échec passé.