

# den ins!der

n° 88 • Décembre 2021

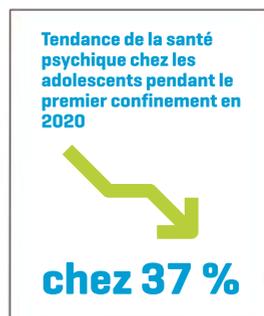
**Positiver au quotidien**  
**Les clés du succès**

# Santé psychique : Comment vas-tu ?

Comment vas-tu en ce moment ? Cette question semble anodine, mais il n'est pas toujours facile d'y répondre. D'autant que les adolescents éprouvent souvent des difficultés à se confier et à mettre des mots sur des sentiments négatifs.

Or la santé psychique a une importance capitale, surtout à l'heure actuelle : la pandémie de COVID-19 n'a pas eu que des répercussions sur ta santé physique, elle en a justement aussi eu sur ta santé psychique !  
Après le premier

confinement, au printemps 2020, **37 % des adolescents luxembourgeois** ont déclaré être en moins bonne santé psychique.



Mais la santé psychique des jeunes était déjà sur le déclin avant la pandémie. Au cours des 15 dernières années, l'état mental des adolescents s'est dégradé de manière flagrante, et ce aussi au Luxembourg ! Selon une étude de l'*Organisation mondiale de la Santé*, **40,1 % des élèves âgés de 11 à 18 ans souffrent de troubles psychiques**, soit une hausse de près de 6 % par rapport à 2006 !  
L'enquête a été menée auprès d'environ 8 700 élèves luxembourgeois.



De quoi dépend au juste ta santé mentale ? Cela peut dépendre d'une multitude de facteurs :

- ta relation à ta famille ;
- la situation socio-économique de ta famille ;
- relation à tes amis, filles et garçons ;
- ta consommation de médias sociaux, de drogues et d'alcool ;
- ta santé physique.

Tu peux agir toi-même sur certains de ces facteurs. Comment ? Tu le découvriras dans cette édition.

# Interview



**Madame Hoffmann\*, la santé psychique est souvent considérée comme une problématique de l'adulte. Les enfants et les adolescents peuvent-ils eux aussi souffrir de maladies psychiques ?**

La santé mentale joue un rôle primordial à tout âge. Malheureusement, il arrive plus fréquemment que l'on sous-estime ou ne décèle pas les troubles psychiques chez l'enfant ou l'adolescent. La plupart des gens ont peine à imaginer qu'un enfant puisse avoir des problèmes psychiques. On pense souvent, à tort, que les enfants jouent, n'ont ni soucis ni obligations et vivent au jour le jour. Nous devons sensibiliser à la nécessité de promouvoir la santé mentale à tout âge.

\* Michelle Hoffmann, psychologue de l'adolescence auprès de *Kanner & Jugendpsychotherapie Lëtzebuerg*

**Quel impact la santé mentale peut-elle avoir sur le développement des enfants et des adolescents ?**

La santé mentale a une importance capitale dans le développement des enfants et des adolescents. Quand on est mal à l'aise ou que l'on est abattu, on se concentre moins bien à l'école et on a tendance à se replier sur soi. On se ferme aux autres et, dans la petite enfance, cela peut même retarder le développement du langage. Lorsqu'une maladie psychique est diagnostiquée, il est important d'entreprendre une thérapie le plus vite possible. Les maladies qui ne sont pas traitées dès l'enfance peuvent persister à l'âge adulte. Il faut adopter la même conduite avec la santé psychique qu'avec la santé physique : en prendre soin ! De la même manière qu'on consulte son généraliste lorsqu'on est enrhumé, on peut entreprendre une psychothérapie lorsqu'on souffre d'une maladie psychique.

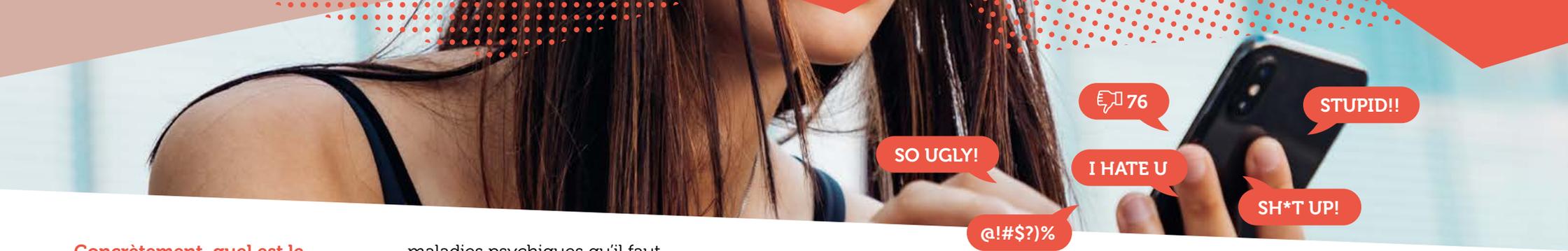
**Qu'est-ce qui peut être l'élément déclencheur d'une maladie psychique ?**

Les éléments déclencheurs peuvent être très divers et varient d'une personne à une autre. Les adolescents sont aussi soumis à une pression énorme à l'école et au stress quotidien. Or notre société moderne attend justement des enfants et des adolescents une compétence socio-émotionnelle élevée. Les frictions avec les enseignants, les parents ou les pairs peuvent leur peser énormément. Et bien sûr, les médias sociaux jouent un rôle important.



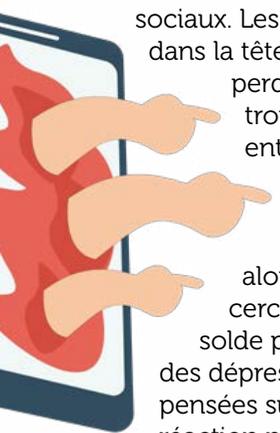
**Dans quelle mesure, les médias en général, et les médias sociaux plus concrètement, affectent-ils la santé psychique des adolescents ?**

Selon certaines études, la surconsommation de médias entrave le développement du lobe frontal. Cette région du cerveau est responsable du contrôle des impulsions, de la planification de l'action, de la tolérance à la frustration et de l'empathie. Un usage excessif des réseaux influe ainsi sur le développement social, cognitif et émotionnel des adolescents. Leurs habitudes de perception et leurs capacités de concentration et de mémorisation peuvent s'altérer, si bien que les enfants et les adolescents peuvent, par exemple, avoir des difficultés à soutenir leur attention. Cela peut entraver leur faculté d'apprentissage. Enfin, il peut y avoir à terme surcharge sensorielle et les personnes concernées se sentent éventuellement dépassées.



### Concrètement, quel est le problème avec les médias sociaux ?

Tiktok, Facebook, Snapchat, Instagram etc. nous amènent à nous comparer constamment aux autres ! En ligne, on peut toujours trouver plus beau ou plus riche que soi. L'image de soi peut en pâtir. Cela peut amener à douter de soi, et ainsi à se mettre en retrait, voir à s'isoler. Les personnes touchées passent alors plus de temps dans leur chambre et peuvent même perdre d'envie de faire du sport, de s'adonner à leurs hobbies ou d'avoir des contacts sociaux. Les idées qui trottent dans la tête peuvent faire



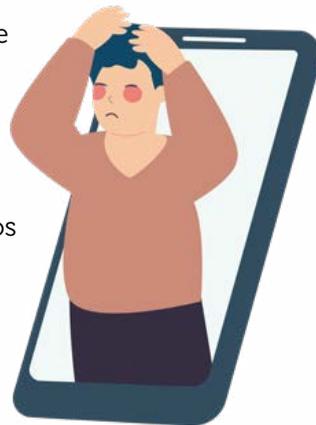
perdre le sommeil. Et les troubles du sommeil entraînent à leur tour des problèmes de concentration à l'école. On peut alors tomber dans un cercle vicieux qui se solde par des angoisses, des dépressions graves et des pensées suicidaires. Autre réaction possible, on peut chercher à se conformer aux idéaux factices du monde virtuel. Cela peut déboucher sur des

maladies psychiques qu'il faut prendre au sérieux, comme les troubles de l'alimentation.

### Quel rôle joue le cyberharcèlement ?

Les victimes de harcèlement se trouvent en général dans des situations intrusives difficiles à supporter psychologiquement. Cela peut mener à des problèmes psychiques très graves. Le problème est que sur Internet le harcèlement peut se manifester très vite et de manière inattendue, d'autant qu'il a souvent lieu de manière anonyme et sans inhibition. Il suffit, par exemple, de ne pas être admis dans un groupe WhatsApp.

On se sent alors rejeté ! Lorsque des photos privées sont communiquées à des tiers sans son consentement, la victime peut ressentir de la honte et un sentiment d'impuissance, mais aussi de perte de contrôle. Des



incidents de cette nature peuvent avoir de lourdes répercussions sur la santé psychique : dépression, pensées suicidaires ou d'autres problèmes psychiques comme les troubles du comportement alimentaire ou les phobies sociales. Les personnes concernées doivent absolument se confier à quelqu'un et chercher de l'aide ! Certains actes de cyberharcèlement sont passibles de sanctions, on peut porter plainte. (Voir p. 10-11)

### Les enfants et les adolescents sont-ils plus affectés par les médias sociaux que les adultes ?

Les jeunes sont souvent plus influençables. Ils perdent parfois plus facilement le sens de la réalité. Pour cela, quand on évolue dans les médias sociaux, il faut toujours vérifier les faits, se demander : est-ce que ce que je vois là est bien la réalité ? Il est toujours bon de parler avec des amis ou des proches de l'effet que les médias sociaux produisent sur soi et de démêler le vrai du faux.

**La santé psychique est intimement liée à la confiance en soi et à l'estime de soi. Que**

### peuvent faire les adolescents pour développer leur confiance en soi ?

Certaines personnes sont par nature très sûres d'elles. Ces adolescents se sont probablement entendu dire par leurs proches : tu fais bien plein de choses ! D'autres personnes manquent de confiance en soi. Mais la confiance en soi, ça se travaille ! Il faut activement rechercher des expériences positives avec des personnes que l'on apprécie et qui vous font du bien. Il faut aussi essayer de faire des choses auxquelles on prend du plaisir, comme faire du sport, de la musique ou encore se promener dans la nature. En fin de compte, il est important de sortir de sa zone de confiance. Rien n'est plus propre à donner des ailes que de constater : « J'ai trouvé le courage de faire quelque chose ! Et j'y suis arrivé ! » Cela fait beaucoup de bien et peut être le début d'un engrenage positif.

**Merci de nous avoir accordé cet entretien !**



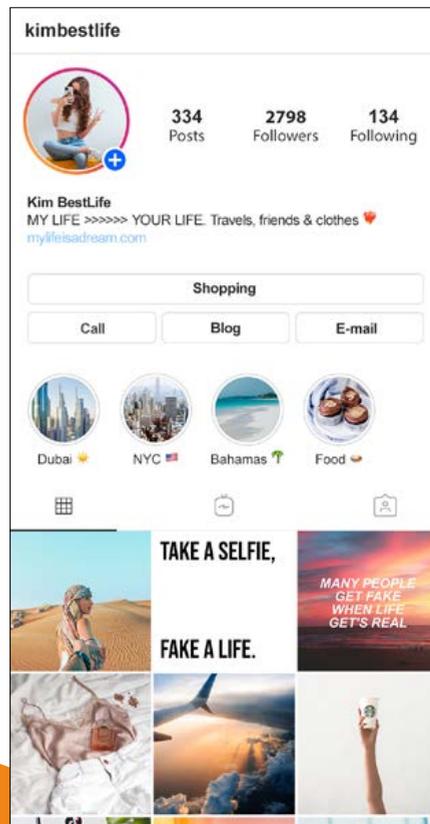


# Pourquoi les médias sociaux nous rendent-ils malheureux ?

Qu'ont Instagram, Snapchat, TikTok ou Facebook en commun ? Tous ces réseaux et applis te montrent toutes les choses chouettes que d'autres personnes sont en train de faire. Et c'est là le problème : nous nous comparons automatiquement à d'autres personnes en permanence.

Comment les médias sociaux influent-ils au juste sur notre psychisme ?

Lorsqu'on utilise des médias sociaux, on espère des retours positifs de notre entourage. **Les commentaires et les likes sont comme de petites récompenses.** Ils nous donnent



confiance en nous ainsi que l'illusion d'appartenir à un groupe social. Lorsque tu obtiens cette reconnaissance, ton cerveau sécrète de la dopamine, l'hormone du bonheur éphémère !

Il y a cependant un problème :

**la dopamine rend accro.** Et quand ton corps n'en obtient pas suffisamment, cela peut se solder par des états dépressifs ou anxieux.

La plupart des gens **doutent d'eux-mêmes**, certains plus que les autres. Se comparer à d'autres personnes rend encore moins sûr de soi : sur les réseaux sociaux, nous comparons notre « moi de tous les jours » aux photos de vacances parfaites d'autres. Cette comparaison est faussée !

C'est pour cette raison qu'une loi a été votée en Norvège ! Si quelqu'un publie sur les réseaux sociaux une photo retouchée avec un logiciel comme Photoshop, il doit l'indiquer ! L'idée est que, même sur Internet, on

doit montrer la réalité et non un monde factice inaccessible. Des adolescents norvégiens avaient confié dans le cadre de différentes enquêtes que les médias sociaux faussaient la perception qu'ils avaient de leur propre corps. Cette loi entrera en vigueur à l'été 2022.



De plus, l'être humain a besoin de **vraies relations humaines**. De par ta nature biologique tu es un animal social ! Est-ce que les contacts sociaux par écrans interposés peuvent prétendre à être la même chose qu'une vraie relation ? Tout simplement non !

**Photo retouchée**



Te demandes-tu à toute heure de la journée ce qui se passe sur les médias sociaux ? Si c'est ton cas, tu ne peux jamais déconnecter.

Et comme tu peux l'imaginer, ton sommeil s'en ressent ! C'est pourquoi il est bon d'arrêter de

traîner dans les médias sociaux suffisamment longtemps avant d'aller se coucher.



jim\_2000 Next year to be like this :)  
Liked by 11 people you follow.

158

# Le cyberharcèlement

Plus ta vie se passe sur Internet, plus le risque de cyberharcèlement est grand. Ce qui arrivait autrefois dans la cour de récréation, arrive de nos jours aussi sur Internet : sur les réseaux sociaux, mais aussi à cause des réseaux sociaux. Comme tu peux t'en douter, les victimes de cyberharcèlement sont nettement plus susceptibles de développer également des maladies psychiques.

Le cyberharcèlement peut prendre des formes diverses : commentaires haineux, diffusion de photos qui étaient en fait privées, *cyberstalking* (acte de traquer quelqu'un en ligne), usurpation d'identité (en créant des profils au nom des victimes) ou exclusion.

Le problème avec les médias sociaux est que, dans les espaces de chat ou dans les groupes Facebook, les photos et messages diffamatoires se diffusent extrêmement vite, bien plus vite

que dans la vraie vie. Il peut aussi arriver que des personnes soient victimes de harcèlement sans le savoir, simplement parce que cela se passe dans des espaces clos.

## Que peux-tu faire contre cela ?

Comme dans la vraie vie, tu peux intervenir contre le harcèlement. On sous-estime souvent l'influence que l'on peut exercer sur d'autres personnes ou on a peur de devenir à son tour victime de harcèlement.

Mais si tu exerces des responsabilités particulières dans ton école ou dans ton club de sport, surtout, n'hésite pas à intervenir !

Une photo compromettante circule ? Demande à tes camarades de l'effacer et de ne pas la transférer à d'autres.



Si on t'invite à rejoindre un groupe de chat et que l'on s'y moque de quelqu'un, quitte immédiatement le groupe et dis clairement que le comportement des autres est odieux.

De plus, tu peux te protéger du cyberharcèlement en donnant le moins d'informations possible sur toi ! Par exemple :



**Ne publie jamais ton adresse, ton numéro de portable ou tes mots de passe sur Internet !**



**Protège tes amis : demande-leur leur autorisation avant de publier une photo sur laquelle on voit aussi d'autres personnes.**



**Demande de l'aide ! Cherche un interlocuteur adulte si tu es victime de cyberharcèlement ou que tu observes pareille situation sur les réseaux sociaux. Au Luxembourg, tu peux contacter l'organisation BEE SECURE. Tu peux appeler ce numéro gratuit (8002 1234) pour parler de tes expériences de manière anonyme et confidentielle.**



**Reste sur tes gardes ! N'envoie jamais de photos intimes à des étrangers. Une fois qu'une photo est sur Internet, il est difficile de l'en retirer.**



# Les médias sociaux : mode d'emploi

Il y a quelques années, *Instagram* a tenté de rendre son réseau social meilleur en essayant de supprimer la fonctionnalité *Like*. Dans quel but ? Pour que tu arrêtes de te comparer constamment aux autres ! La pression constante exercée par la concurrence rendait ses utilisateurs malheureux, a avancé *Instagram* pour défendre cette nouveauté.

Les médias sociaux font partie de notre quotidien, et ils y ont leur place. Mais comment peux-tu faire une meilleure utilisation de *Snapchat*, *TikTok*, *Instagram* et Cie et ainsi te protéger ?

## Utilise les médias sociaux de manière ciblée !

Tu fais un tour sur *Snapchat* ou *TikTok* dès que tu t'ennuies ? C'est là une mauvaise habitude. Tu peux continuer d'utiliser les médias sociaux, mais de préférence dans un but précis : organiser quelque chose avec des amis, rechercher une photo particulière.

## Entretiens tes amitiés dans la vie réelle !

Les médias sociaux sont super pour rester en contact avec des amis de longue date. Il est vrai que de nombreuses personnes trouvent de nouveaux amis sur Internet, mais ce n'est pas sans risque : tu peux te déconnecter de la réalité et finir par te sentir encore plus seul.



## N'ouvre pas ces applis quand tu sors avec des amis !

Tu es avec des amis dans un parc ou à la piscine ? Savoure ces bons moments ! Tu en garderas le souvenir dans ta tête même si tu n'en postes pas de photos sur Internet. Les expériences vécues dans la vie réelle procurent plus de bonheur que leur souvenir sous forme numérique.

## Suis des profils qui te rendent heureux !

Te réjouis-tu vraiment lorsque tu vois des photos de célébrités en vacances ? Compares-tu au fond de toi malgré tout ta vie à celle d'autres personnes ? La comparaison rend malheureux. Suis plutôt des profils qui stimulent tes passions.

## Fais une pause !

Quand tu remarques que *Snapchat* ou *TikTok* ne te réussissent pas, ferme l'application ou désactive-la temporairement.



# Le grand art de la confiance en soi

Sur les réseaux sociaux, comme dans la vraie vie, la clé d'une bonne santé psychique est souvent la confiance en soi. Cela semble simple, mais c'est en fait une chose parmi les plus difficiles qui soient, tu le sais bien. (Et bien sûr, ta santé psychique ne dépend pas uniquement de ta confiance en toi.)

« *J'ai peur de le faire.* » ou encore « *Je n'y arrive pas !* » On entend souvent des phrases de ce genre, et peut-être tiens-tu ce genre de propos de temps en temps. Disons-le d'emblée : douter de soi n'est une mauvaise chose en soi. Cela fait partie du développement de l'identité ! Mais si cela perturbe tes relations avec tes pairs ou t'empêche de relever de nouveaux défis, cela peut dénoter une estime de soi insuffisante. Heureusement, la confiance en soi, ça s'apprend !

## Comment renforcer ta confiance en toi ?

Tu dois commencer par te poser les questions suivantes : Qu'est-ce que je fais bien au juste ? Quels sont **mes points forts** ? Peut-être

es-tu empathique et arrives-tu à te mettre à la place d'autres personnes ? Peut-être es-tu sportif et tu tires beaucoup d'estime de toi de tes performances sportives ? Demande-toi quels sont tes points forts. Cela peut beaucoup t'aider quand, par exemple, tu t'inquiètes pour l'avenir. Quelles sont tes matières fortes à l'école ? Quel métier veux-tu faire plus tard ? Si tu sais ce que tu aimes faire et sais bien faire, il t'est plus facile de répondre à ces questions. Tu ne seras pas étonné de constater que, dès que tu t'inquiéteras moins pour l'avenir, ta santé psychique s'améliorera.

Il en est de même pour tes **points faibles** ! Une faiblesse n'est pas forcément un drame. Si, par exemple, tu sais que la natation est le sport dans lequel tu es le moins bon, tu ne dois pas t'énerver si tu n'arrives pas à suivre au cours de natation !

Et ce n'est pas tout. Savoir que tout le monde a ses faiblesses, changera ta façon de traiter les autres. De la

même manière que tu attends des autres de la compréhension pour tes faiblesses, tes amis apprécieront que tu te montres compréhensif à l'égard des leurs !

Connaître ses points forts et ses faiblesses a aussi un effet secondaire : **plus tu as confiance en toi, moins tu tombes sous l'influence d'autres personnes.**

### Ton système immunitaire « psychique »

Quand on est souvent enrhumé, il faut prendre des vitamines, des douches froides ou sortir au grand air plus souvent, ce que les médecins appellent volontiers « renforcer son système immunitaire ». Et ça marche ! Mais il y a mieux encore : cela fonctionne de la même façon pour la confiance en soi.

### VOICI QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR RENFORCER TON SYSTÈME IMMUNITAIRE PSYCHIQUE :

- Dis-toi : « **Je m'aime !** » Cette parole qui, dans notre société, passe souvent pour être de l'arrogance est pourtant bien utile. Tu prends ainsi conscience de ce que tu sais bien faire, mais aussi que les autres te voient en général sous un jour bien plus flatteur que tu ne te vois toi-même.
- Traite-toi comme tu traiterais un ami ! Quand il t'arrive de ne pas être content de toi, imagine **comment tu soutiendrais un ami se trouvant dans cette situation !** Très certainement, tu l'encouragerais, tu lui donnerais une tape dans le dos et tu l'aiderais. **Traite-toi de la même manière !**
- Adopte la devise « **Je peux le faire !** » ! T'est-il déjà arrivé de ne pas essayer de faire certaines choses de peur de ne pas y arriver ? Ce n'est pas sans raison que l'on entend encore de nos jours le proverbe « **C'est en forgeant que l'on devient forgeron** ». Essaie de faire de nouvelles choses. Si cela ne marche toujours pas à la troisième tentative, tu peux encore abandonner. Mais, au moins, tu auras essayé !
- Tiens **un registre des « bons points »** ! Un enseignant t'a félicité pour ta dissertation ? Note-le à la maison dans un carnet. Tu as très bien réussi une épreuve de maths ? Note-le. Et quand tu n'as pas le moral, il te suffit de jeter un œil à ton carnet pour y voir tous tes succès !
- Félicite-toi de **tes progrès !** Ça ne doit pas forcément être tout de suite une grosse révolution. Il suffit parfois d'une note de musique qu'on joue mieux qu'avant ou d'un panier de plus à l'entraînement de basket. Reconnaiss tes progrès.



Rejoins-nous sur les réseaux sociaux  
Folge uns in den sozialen Medien

-  @fondationcancer
-  Fondation Cancer Luxembourg
-  @fondationcancerluxembourg
-  @FondationCancer



# den ins!der

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Intéressé(e)? / Interessiert?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.

- Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an. Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name ..... Prénom / Vorname .....

Adresse .....

Code postal / Postleitzahl .....

Ville / Ort .....

Date de naissance / Geburtsdatum ..... / ..... / .....

E-mail .....

**Editeur / Herausgeber:** Fondation Cancer.  
 Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.  
**Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion:** Matthias Kirsch  
**Photos / Fotos:** iStockphoto  
**Layout:** cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der  
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)  
[cancer.lu](http://cancer.lu)

