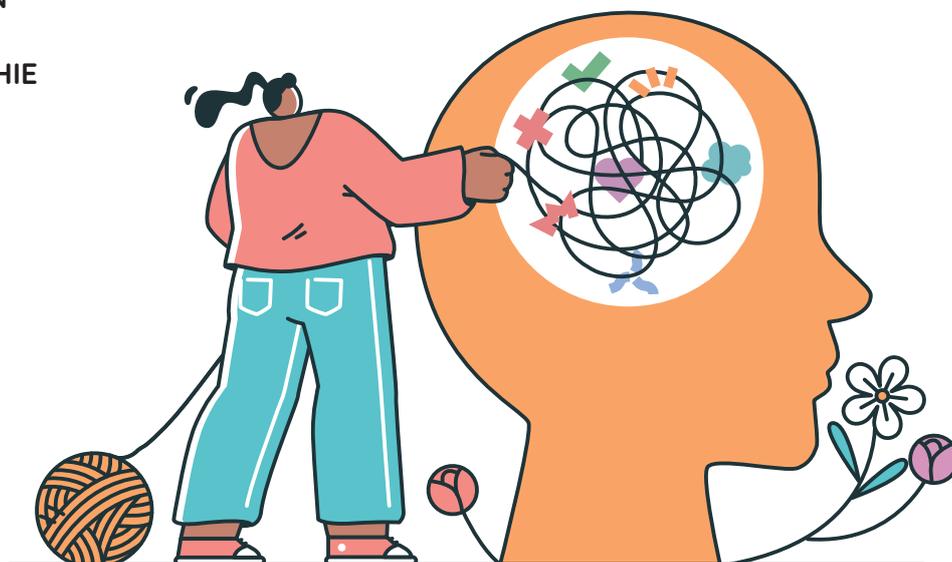


SOMMAIRE

- 3** GLOSSAIRE
- 4** INTRODUCTION
- 5** COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE
- 6** FAVORISER LA SANTÉ MENTALE DANS LES PROJETS DE LA MOBILITÉ INTERNATIONALE DANS L'EFP
- 7** UNE APPROCHE HOLISTIQUE POUR COMPRENDRE ET AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE
- 8** MESURES DE SANTÉ MENTALE AU SEIN DE L'UNION EUROPÉENNE
- 9** ÉVALUER LES BESOINS EN SANTÉ MENTALE DANS LE SECTEUR DE L'EFP
 - 9** Le point de vue des professionnels de l'EFP et des apprenants sur la santé mentale
 - 11** La nécessité d'une meilleure connaissance de la santé mentale
 - 14** Les perceptions et impact de la santé mentale dans la vie quotidienne
 - 19** La stigmatisation, un obstacle largement présent dans le secteur de l'EFP
 - 23** Un accès limité aux ressources en matière de santé mentale et aux initiatives éducatives
 - 26** La nécessité d'une formation approfondie en matière de santé mentale
- 28** DISCUSSION
- 30** BONNES PRATIQUES ET RECOMMANDATIONS
- 32** CONCLUSION
- 33** BIBLIOGRAPHIE

Ce projet est cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.



GLOSSAIRE

Anorexie mentale - trouble de l'alimentation, souvent associé à un désajustement corporel et à des problèmes psychologiques, qui peut se manifester par des restrictions alimentaires sévères et une peur de prendre du poids conduisant à une perte importante de poids.

Anxiété sociale (phobie sociale) - une peur persistante des situations sociales. L'anxiété sociale est plus que de la pudeur ou de la timidité ; c'est une peur qui affecte les activités quotidiennes, les relations, la confiance en soi, le travail et la scolarité.

Bien-être mental - désigne un état positif de santé émotionnelle, psychologique et sociale, caractérisé par un sentiment de satisfaction, de résilience et de capacité à affronter efficacement les défis de la vie. Il englobe les émotions positives, le sentiment d'avoir un but et la capacité de s'engager dans des relations et des activités épanouissantes.

Boulimie - trouble de l'alimentation, caractérisé par des épisodes récurrents de suralimentation, une inquiétude excessive concernant le poids et des tentatives de contrôle par des mesures extrêmes (par exemple, vomissements, utilisation de laxatifs).

Choc culturel - ensemble d'émotions qui surviennent lorsque l'on s'installe dans un environnement culturel nouveau et peu familier. Une personne peut ressentir un malaise personnel causé par des différences culturelles, des défis sociaux, ou l'adaptation à un mode de vie.

Mal du pays - sentiment de manque, nostalgie ou tristesse ressentie lorsqu'on se trouve loin de chez soi, loin de son pays.

Pleine conscience - pratique visant à prendre conscience de son corps, de son esprit et de ses émotions dans l'instant présent, afin d'instaurer un sentiment de calme.

Trouble psychique (maladie ou affection mentale) - altération significative de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu. Il s'accompagne généralement d'un sentiment de détresse ou de déficiences fonctionnelles dans des domaines importants. Il existe de nombreux types de troubles psychiques.

Trouble panique - trouble psychique caractérisé par des attaques de panique fréquentes. Il apparaît généralement chez les jeunes et est associé à d'autres troubles tels que la dépression et l'anxiété généralisée. Les symptômes les plus courants sont le tremblement des mains, l'engourdissement des membres, les palpitations, les vertiges, la sensation d'étouffement, la peur de la mort, la peur de devenir fou ou de perdre le contrôle.

Stigmatisation - ensemble de croyances négatives et injustes entretenues par la société ou un groupe de personnes à l'égard de quelque chose.

Symptôme - une particularité, un signe de maladie, qui indique un processus pathologique. Un symptôme est un signe visible et audible ou une plainte formulée par le patient comme par exemple, une toux, un mal de tête, etc.



INTRODUCTION

Cette étude est réalisée dans le cadre du projet MIND visant à **renforcer la capacité des professionnels de l'EFP à consolider leurs pratiques en matière de santé mentale et à promouvoir le bien-être socio-émotionnel des apprenants de l'EFP dans le cadre de projets de mobilité internationale.**

Compte tenu du poids grandissant qui pèse sur le bien-être mental des jeunes, qui ont 30 à 80% de chances en plus d'être affecté par un trouble de santé mentale et moins susceptibles de recevoir un soutien émotionnel, il est plus que jamais essentiel de se préoccuper de leur santé et de leur bien-être mental.

Les problèmes de santé mentale peuvent avoir des effets négatifs durables sur l'éducation, l'emploi ou les relations personnelles. Le secteur de l'enseignement et de la formation professionnels est donc particulièrement touché, et ces problèmes peuvent empêcher les apprenants de poursuivre leur éducation et leur formation ou les amener à abandonner leurs études. De plus, les apprenants participant à des projets de mobilité internationale peuvent avoir besoin d'un soutien émotionnel plus important en raison des changements d'environnement et de culture.

Dans cette optique, l'ADICE et ses partenaires visent à **fournir des solutions innovantes, pédagogiques et inclusives** pour démontrer que le bien-être émotionnel est réalisable.

L'objectif spécifique de l'étude transnationale est de **mettre en évidence les besoins et les attentes en matière de santé mentale dans le secteur de la formation professionnelle dans les pays européens. Les données et les résultats recueillis visent à :**

- Analyser l'état de santé mentale des apprenants de l'EFP dans l'Union européenne et leurs besoins en termes de soutien, y compris pendant les projets de mobilité internationale.
- Identifier les besoins des professionnels de l'EFP pour soutenir efficacement les apprenants de l'EFP.

Le projet MIND regroupe 5 partenaires européens de différentes zones géographiques (Espagne, Estonie, Slovaquie, Macédoine et France) afin de partager différentes pratiques et points de vue et de créer des outils innovants pour les professionnels de l'EFP et les apprenants.

Partenaires du projet :

- ADICE (France)
- Association for volunteerism volonterski centar Skopje (République de Macédoine du Nord)
- Fundación Plan B Educación Social (Espagne)
- Občianske združenie KERIC (Slovaquie)
- Johannes Mihkelsoni Keskus (Estonie)



ATTENTION

Le projet MIND ne prétend pas être en mesure de diagnostiquer et de traiter les personnes atteintes de troubles mentaux. Les personnes ayant des troubles doivent contacter des professionnels de santé pour un traitement adéquat. Tout trouble non traité ou mal traité peut s'aggraver.

COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

Tout d'abord, pour répondre efficacement aux besoins des apprenants de l'EFP en matière de santé mentale, il est essentiel de comprendre ce qu'est la santé mentale. Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (2023).

«La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet aux individus de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons.»¹

La santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles mentaux. Elle s'inscrit dans un **continuum complexe, vécu différemment d'une personne à l'autre**, avec des degrés de difficulté et de détresse variables et des résultats sociaux et cliniques potentiellement très différents.

Différents facteurs influencent notre santé mentale, la préservant ou la mettant en danger, ce qui détermine la position de chacun sur le spectre de la santé mentale :

- **Facteurs individuels** tels que les compétences émotionnelles, la consommation de substances et la génétique
- **Facteurs externes** tels que les interactions sociales et les conditions économiques, géopolitiques et environnementales.

Aucun facteur ne peut à lui seul prédire avec certitude l'évolution de la santé mentale. De nombreuses personnes ne développent pas de troubles psychiques malgré l'exposition à des facteurs de risque, et d'autres peuvent être confrontées à des problèmes de santé mentale sans aucun facteur de risque apparent. Les symptômes peuvent apparaître à n'importe quel moment de la vie.

¹ Santé mentale, Organisation mondiale de la santé.
https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

² Troubles mentaux, Organisation mondiale de la santé.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Environ **25% de la population mondiale sera confrontée à des problèmes de santé mentale** à un moment ou à un autre de sa vie, et c'est encore plus vrai chez les jeunes.

Les problèmes de santé mentale peuvent se transformer en troubles. Plusieurs troubles mentaux existent et sont répandus dans le monde, puisque *«1 personne sur 8 dans le monde vit avec un trouble mental»²*.

Les troubles mentaux les plus répandus sont les suivants :

- **Dépression** : baisse persistante et prononcée de l'humeur, marquée par une perte de joie, une baisse d'énergie et une diminution des capacités d'adaptation. Les symptômes peuvent durer plusieurs semaines ou plusieurs mois et avoir de graves répercussions sur la vie quotidienne.
- **Anxiété** : état impliquant une tension intérieure forte et persistante, une agitation, une peur ou une panique qui perturbe la vie quotidienne. Elle comprend différents types de troubles tels que l'anxiété généralisée, le trouble panique, l'anxiété sociale, l'état de stress post-traumatique et l'anxiété de séparation.
- **Trouble bipolaire** : caractérisé par des fluctuations extrêmes de l'humeur, de l'énergie et de la capacité à fonctionner. Elles alternent entre des périodes de dépression, des épisodes maniaques et de longues périodes d'humeur régulière.
- **Schizophrénie** : se caractérise par des troubles de la perception et des changements comportementaux tels que des illusions, des hallucinations, une désorganisation de la pensée et du comportement. Elle débute à l'adolescence et dure longtemps, réduisant souvent l'espérance de vie.
- **Troubles de l'alimentation** : tels que l'anorexie mentale et la boulimie, se caractérisent par des habitudes alimentaires anormales, des préoccupations alimentaires et des inquiétudes quant au poids et à la forme du corps, entraînant des risques pour la santé et une altération du fonctionnement.
- **Troubles perturbateurs du comportement et troubles dissociatifs** : ils comprennent le trouble dissociatif du comportement et le trouble oppositionnel avec provocation et se caractérisent par des problèmes de comportement tels que le défi, la désobéissance et la violation des normes sociétales, qui débute souvent dans l'enfance.

Il existe d'autres troubles mentaux, tels que la dépendance, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les psychoses, etc.

Bien qu'il existe une prévention et un traitement efficaces, la plupart des personnes atteintes de troubles mentaux n'y ont pas accès. Par conséquent, de nombreuses personnes sont victimes de stigmatisation, de discrimination et de violations des droits de l'homme.



FAVORISER LA SANTÉ MENTALE DANS LES PROJETS DE MOBILITÉ INTERNATIONALE DE L'EFP

Les apprenants de l'EFP qui participent à la mobilité internationale sont confrontés à des défis uniques en matière de santé mentale. **De nouveaux facteurs socio-économiques, personnels et environnementaux peuvent avoir un impact considérable sur leur bien-être.** Il est important de répondre aux besoins de santé mentale des apprenants de l'EFP, en particulier lors de ces expériences.

La mobilité internationale fait référence à des activités menées dans des contextes géographiques, culturels et linguistiques différents, impliquant des déplacements d'un pays à l'autre pour des stages, du travail ou du volontariat.

La «mobilité» est fréquemment évoquée dans le contexte de l'enseignement professionnel en Europe. Depuis plus de 25 ans, l'Union européenne encourage la mobilité des jeunes, des étudiants, des chercheurs et des citoyens par le biais de programmes complémentaires tels que le programme Erasmus+. Les mobilités favorisent le développement de compétences professionnelles spécifiques et d'une conscience européenne, tout en permettant la découverte de nouvelles réalités culturelles et sociales.

Les professionnels de l'EFP jouent un rôle crucial dans l'orientation et le soutien des apprenants. Leur interaction constante avec les apprenants signifie qu'ils sont souvent les premiers à remarquer les problèmes de santé mentale. Il est essentiel de traiter les problèmes de santé mentale pour garantir le bien-être des apprenants et la réussite des programmes éducatifs.

Les apprenants de l'EFP, comme tous les jeunes, sont confrontés à des problèmes de santé mentale importants au cours des phases de formation de leur développement professionnel. Ces défis comprennent :

- **La pression académique** : les exigences des cours et des examens peuvent être pesant
- **Le stress lié à la carrière**, car l'incertitude quant à l'emploi futur et à l'évolution de la carrière peut être source d'anxiété
- **L'adaptation à de nouveaux environnements d'apprentissage** peut être stressant et désorientant.

Les apprenants de l'EFP participant à des projets de mobilité internationale sont confrontés à des défis complexes supplémentaires :

- **L'adaptation culturelle** qui peut être difficile et source d'isolement
- **Les barrières linguistiques**, car communiquer dans une langue étrangère peut entraver les interactions sociales
- **L'isolement social**, car l'éloignement de la famille et des amis peut conduire à la solitude et à la dépression

- **La séparation des réseaux de soutien** qui peut rendre la gestion du stress plus difficile
- **L'incertitude** liée à la navigation dans des environnements et des systèmes peu familiers peut accroître l'anxiété
- **Le développement personnel** se heurte car la pression d'évoluer dans un nouveau contexte peut s'avérer angoissant.

Même si la mobilité internationale peut offrir des expériences inestimables, il est essentiel de comprendre les besoins en matière de santé mentale pendant les expériences de mobilité internationale pour favoriser une expérience positive et productive. Cela aidera les participants à :

- **Maximiser leur expérience internationale sur le plan académique et professionnel**
- **Améliorer l'intelligence émotionnelle et la résilience et développer des mécanismes d'adaptation**
- **Assurer le bien-être à long terme**
- **Promouvoir l'inclusion, la diversité et la compréhension globale**

C'est pourquoi cette étude transnationale vise à explorer la **compréhension de la santé mentale des professionnels de l'EFP et des apprenants**, à identifier l'état actuel des connaissances et de la sensibilisation, ainsi que les obstacles potentiels à l'adoption de pratiques de santé mentale dans les organisations d'EFP.

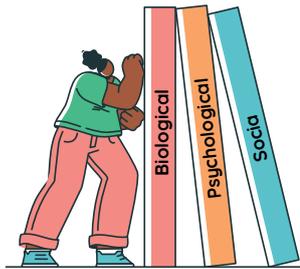
En identifiant les défis rencontrés et le soutien nécessaire, les partenaires du projet peuvent développer des **outils et des programmes de formation ciblés pour faciliter de nouvelles initiatives** dans le secteur de l'EFP en matière de santé mentale.

En explorant leur perspective sur la santé mentale avant, pendant et après leurs expériences de mobilité internationale, il sera possible d'identifier les besoins qui contribuent à la prévention de la santé mentale.

UNE APPROCHE HOLISTIQUE POUR COMPRENDRE ET AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE

Pour comprendre et relever les défis de santé mentale auxquels sont confrontés les apprenants et les professionnels de l'EFP engagés dans la mobilité internationale, l'étude s'appuie sur deux théories fondamentales qui rendent compte de divers facteurs de santé mentale positive : la théorie biopsychosociale et la théorie PERMA du bien-être. Ces cadres permettent une compréhension globale des facteurs influençant la santé mentale et le bien-être.

La théorie biopsychosociale (théorie BPS)³ a été élaborée en 1977 par George Engel. Cette théorie considère que la santé mentale d'un individu dépend de trois aspects :



- **Biologique** (bio) : associe la maladie et la santé corporelle. Il renvoie à l'idée que la santé physique et la génétique sont importantes pour la santé mentale.
- **Psychologique** [-psycho-] : englobe le bien-être mental et émotionnel, y compris les changements de comportement, les croyances personnelles, etc.
- **Social** : se réfère à des facteurs interpersonnels tels que les interactions sociales et les activités communautaires qui ont un impact sur la capacité d'une personne à entretenir des relations saines.

Leur interaction détermine la cause, la manifestation et la résolution de la maladie. Elle suggère qu'il est parfois plus efficace de s'attaquer à un besoin social sous-jacent ou à des facteurs de stress environnementaux qu'à d'autres éléments psychologiques ou biologiques.

³ (G. Engel, La nécessité d'un nouveau modèle médical : un défi pour la biomédecine, 1977)

⁴ (M. Seligman, Flourish : Une nouvelle compréhension du bonheur et du bien-être, 2011)

Pour offrir une vision plus holistique du bien-être, **la théorie PERMA du bien-être**⁴ s'appuie sur la psychologie positive pour aider les gens à s'épanouir en favorisant l'acquisition de compétences qui leur permettent de s'épanouir. Elle met en évidence cinq éléments du bien-être :

- **Émotions positives** : elles favorisent la résilience et les comportements prosociaux et ont un impact positif et durable sur le bien-être de l'individu.
- **Engagement** : aligner les actions sur les valeurs afin d'orienter son énergie vers des activités épanouissantes.
- **Relations** : des relations personnelles positives renforcent la joie et les émotions de satisfaction et de gratitude.
- **Signification** : la recherche d'un but a de nombreux effets positifs
- **Réalisation** : la réalisation d'objectifs conformes aux valeurs personnelles apporte l'épanouissement.

D'autres éléments peuvent être ajoutés à la théorie pour améliorer la compréhension et l'application du bien-être, tels que l'état d'esprit, l'environnement de travail, la sécurité économique, etc. La théorie PERMA souligne que le bien-être va au-delà des émotions positives et inclut la réalisation d'objectifs de vie, l'appartenance à des groupes sociaux et la contribution à des causes. La combinaison des théories BPS et PERMA offre une approche holistique permettant d'évaluer l'importance de tous les aspects de la santé mentale pour promouvoir le bien-être émotionnel, avant, pendant et après la mobilité internationale. La théorie BPS aborde les déterminants physiques, psychologiques et sociaux de la santé, tandis que la théorie PERMA souligne l'importance des expériences positives et de l'épanouissement personnel.

Les partenaires s'attendent à ce que les résultats démontrent que :

- **La sensibilisation et la connaissance de la santé mentale dans le secteur de l'EFP sont limitées**, ce qui souligne la nécessité d'initiatives plus ciblées.
- **La stigmatisation de la santé mentale reste très répandue**, ce qui nécessite l'adoption de pratiques favorisant une communication ouverte et réduisant la stigmatisation.
- **L'intégration d'un soutien à la santé mentale dans les projets de mobilité internationale est essentielle pour atténuer les facteurs de stress.**
- **La connaissance et l'accessibilité des ressources en matière de santé mentale sont insuffisantes**, d'où la nécessité d'améliorer la formation des apprenants et des professionnels de l'EFP.



MESURES DE SANTÉ MENTALE AU SEIN DE L'UNION EUROPÉENNE

Avant d'aborder les besoins des individus en matière de santé mentale, il est essentiel d'examiner le contexte européen et national et ce qui est déjà en place en termes d'initiatives de santé mentale.

Au sein de l'Union européenne, des efforts concertés sont déployés pour traiter et améliorer la santé mentale, notamment par des initiatives de prévention, d'intervention et de soutien. Les États membres travaillent ensemble, partagent les meilleures pratiques et mettent en œuvre des actions avec le soutien économique du 3e Programme Santé.

Consciente de l'importance de la santé mentale, la Commission Européenne a adopté le 7 juin 2023, une approche globale centrée sur la prévention⁵. D'autres initiatives de coordination sont également en place :

- **L'initiative Mentalité - pratiques de qualité en santé mentale**, lancée en février 2023, vise à diffuser des pratiques innovantes et durables en matière de santé mentale.
- **L'initiative Healthier Together**, lancée en juin 2022, fait de la santé mentale l'un de ses domaines clés. Elle vise à promouvoir des conditions favorables à la santé mentale, à accroître la résilience, la promotion de la santé mentale et la prévention, à améliorer l'accès à des services de qualité et à protéger les droits, à lutter contre la stigmatisation et à favoriser l'inclusion sociale⁶.

Enfin, dans le cadre du programme EU4Health, la Commission Européenne alloue un soutien financier aux États membres pour des projets de santé mentale. Plus de 30 millions d'euros ont été alloués au cours des trois dernières années.

La Commission Européenne a également développé des projets qui incluent un soutien technique et de renforcement des capacités pour l'échange de bonnes pratiques avec l'OMS et l'OCDE⁷.

Au niveau national, les **initiatives peuvent varier considérablement d'un pays à l'autre en raison des différences de contextes culturels, socio-économiques et politiques**. Chaque pays a mis en œuvre diverses initiatives avec des degrés d'impact variables pour aborder et promouvoir la santé mentale, reflétant leurs contextes et approches nationaux uniques. Tous les pays partenaires du projet ont inclus la santé mentale dans leurs lois et réglementations et ont créé des services d'assistance téléphonique pour guider les personnes dans la gestion de leurs problèmes de santé mentale.

Chaque pays partenaire a également mis en œuvre des stratégies uniques pour promouvoir la santé mentale. La Macédoine du Nord

a mis en place une stratégie axée sur la santé mentale des jeunes. D'autres pays, comme la Slovaquie ou l'Estonie, ont mis en place des conseils pour coordonner et promouvoir la santé mentale. En France, une organisation nationale est chargée de la sensibilisation et de la défense de la santé mentale. Enfin, en Espagne, des programmes de santé mentale ont été inclus dans les écoles, les lieux de travail et les communautés afin d'améliorer la compréhension et de prévenir les troubles (**voir l'Annexe 1 pour plus d'informations sur la contextualisation nationale**).

Toutefois, la majeure partie de l'aide fournie en matière de santé mentale est apportée par des organisations et des ONG qui travaillent directement avec les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, et il reste encore beaucoup à faire dans toute l'Union européenne.



⁵ Santé mentale, Commission européenne.
https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_sk

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

ÉVALUER LES BESOINS EN SANTÉ MENTALE DANS LE SECTEUR DE L'EFP

Cette étude vise à identifier les besoins et les attentes des apprenants de l'EFP et à soutenir les professionnels de l'EFP dans le domaine de la santé mentale. Elle se concentre sur les apprenants de l'EFP ayant des expériences diverses, qui peuvent ou non avoir bénéficié d'une mobilité internationale : **étudiants, bénévoles, chômeurs ou salariés**. Les apprenants, qui constituent l'objet principal de l'étude, doivent considérer leur santé mentale comme faisant partie intégrante de leur expérience d'EFP.

En ce qui concerne les professionnels de l'EFP, l'étude englobe également un large éventail de profils aux compétences et responsabilités variées : **enseignants, éducateurs, chefs de projet, bénévoles, employés administratifs ou directeurs d'établissements d'EFP**. Ils jouent un rôle crucial dans la mise en œuvre de nouvelles pratiques et l'adoption d'une nouvelle approche en matière de santé mentale.

Afin d'identifier les besoins des apprenants de l'EFP en termes de santé mentale en Europe, deux questionnaires ont été créés, l'un pour les professionnels et l'autre pour les apprenants. Les deux questionnaires ont été adaptés à la vie quotidienne de chaque groupe cible et à leur pays. Ils ont été créés à l'aide d'outils en ligne pour faciliter leur distribution et traduits dans les cinq langues des pays partenaires (**français, espagnol, estonien, slovaque et macédonien**) afin que les personnes interrogées puissent répondre dans leur langue, élargissant ainsi la portée de l'enquête.

Le point de vue des professionnels de l'EFP et des apprenants sur la santé mentale

L'enquête, qui s'adresse aux apprenants et aux professionnels, a reçu 849 réponses dans les cinq pays du projet. La taille de l'échantillon est suffisamment importante pour fournir une bonne représentation du secteur de l'EFP et tirer quelques conclusions des données recueillies.

✓ APPRENANTS

Le questionnaire a été rempli par **671 apprenants**, principalement de Macédoine du Nord (79%) et de France (14%). La forte représentation de la Macédoine souligne l'importance de prendre en compte les dynamiques régionales lors de l'interprétation des résultats. **Une majorité prédominante (78%) des apprenants interrogés ont entre 15 et 18 ans et environ deux tiers (65%) s'identifient comme des femmes.**

Du point de vue de la profession, une grande majorité des répondants sont des étudiants (84%), en particulier en Macédoine du Nord. En Espagne et en Slovaquie, la plupart des répondants sont des bénévoles (respectivement 60% et 56%), tandis qu'en Estonie, la plupart des apprenants sont au chômage (67%). En France, 64% des répondants sont au chômage ou volontaires dans une organisation d'EFP.

✓ PROFESSIONNELS

Au total, **178 professionnels** issus de diverses organisations de quatre pays européens ont participé au questionnaire sur la santé mentale, principalement en Macédoine du Nord (41%) et en France (37%). **Une grande majorité (67%) des professionnels ont 41 ans ou plus, ce qui indique une certaine expérience professionnelle dans le domaine de l'EFP.** En effet, plus de la moitié (54%) des professionnels interrogés sont impliqués dans ce secteur depuis plus de 10 ans, affirmant ainsi leur expertise et leur connaissance institutionnelle.

En outre, la plupart des professionnels s'identifient comme des femmes (78%), ce qui corrobore la recherche selon laquelle les femmes sont plus susceptibles de se sentir concernées par les questions de santé mentale, car elles sont plus enclines à partager ce qu'elles ressentent⁸. Du point de vue de la profession, deux tiers des professionnels sont des enseignants et des formateurs (66%), ce qui souligne leur rôle essentiel dans l'élaboration d'initiatives en matière de santé mentale dans le cadre de l'enseignement et de la formation professionnels.

⁸ Indice des inégalités de genre 2021 : Santé, Institut européen pour l'égalité entre les hommes et les femmes.

https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/women-report-poorer-mental-well-being-men?language_content_entity=en

✓ UNE EXPÉRIENCE MODÉRÉE DE LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

L'étude révèle une différence notable dans les taux de participation à la mobilité internationale. La plupart des personnes interrogées (62%) n'ont jamais participé à un projet de mobilité internationale, révélant que **de nombreuses réponses concernant la mobilité internationale peuvent être fondées sur des perceptions et des stéréotypes plutôt que sur des expériences personnelles**. Plus de professionnels de l'EFPI (44%) que d'apprenants (36%) ont vécu une expérience de mobilité internationale, mais les deux manquent principalement d'expérience de première main.

En outre, la plupart des professionnels de l'EFPI (69%) ont des apprenants qui participent à des projets de mobilité internationale. Par conséquent, la plupart des professionnels interrogés ont de l'expérience dans l'accompagnement des apprenants en mobilité internationale et répondent sur la base de leur expérience professionnelle, même s'ils n'ont pas participé eux-mêmes à un projet de mobilité internationale.

✓ DES RAPPORTS DIVERS À LA SANTÉ MENTALE

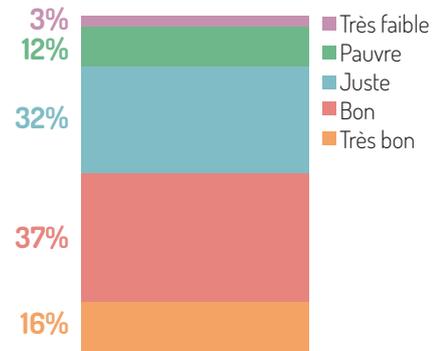
Une grande partie des personnes interrogées (53%) jugent leur santé mentale positive, c'est-à-dire très bonne ou bonne. Cependant, 15% d'entre eux considèrent qu'ils ont une mauvaise santé mentale.

L'examen des résultats par pays révèle que l'Espagne (76%), la Slovaquie (64%) et l'Estonie (64%) ont les taux les plus élevés de réponses positives. Ces taux élevés peuvent refléter de meilleurs systèmes de soutien à la santé mentale ou des facteurs culturels influençant les perceptions de la santé mentale. Par exemple, l'Espagne a connu une amélioration des services de santé mentale de proximité, ce qui peut contribuer à une meilleure déclaration de bien-être mental⁹. En revanche, 40% des Français interrogés considèrent que leur santé mentale est mauvaise ou très mauvaise, ce qui suggère des problèmes systémiques dans les soins de santé mentale ou une plus grande stigmatisation des problèmes de santé mentale en France.

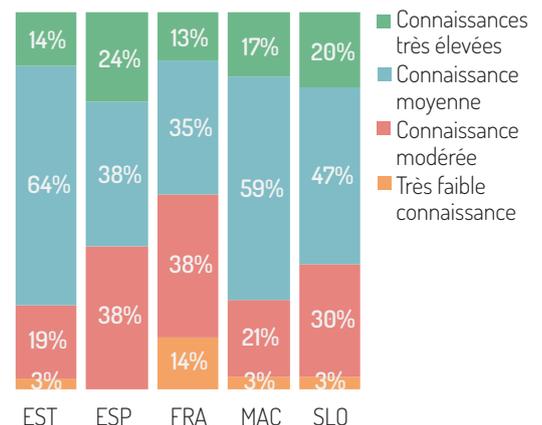
En outre, **près de la moitié des personnes interrogées (48%) déclarent avoir ressenti des symptômes d'une santé mentale fragile au cours du dernier mois**. L'Espagne (71%), la France (68%) et l'Estonie (67%) affichant les pourcentages les plus élevés de réponses affirmatives.

Bien que les répondants français aient déclaré avoir une mauvaise santé mentale, les réponses corroborent la présence de symptômes et pourraient refléter des problèmes systémiques

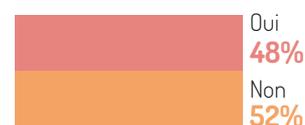
! Comment évaluez-vous votre santé mentale et votre bien-être en général ?



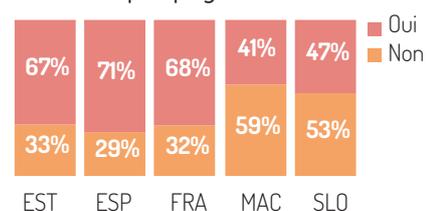
Résultats par pays



! Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti des symptômes de mauvaise santé mentale ?



Résultats par pays



⁹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_health_and_related_issues_statistics



plus larges qui doivent être traités par le biais de services de santé mentale améliorés.

Toutefois, les répondants espagnols et estoniens ont fait état d'une santé mentale relativement bonne, indiquant que leur état peut varier d'un jour à l'autre, ce qui est cohérent avec les conclusions selon lesquelles la santé mentale est toujours influencée par des facteurs de stress immédiats. Les personnes interrogées présentent des états de santé mentale fluctuants, avec une bonne santé mentale générale tout en présentant des symptômes fréquents.

Les résultats soulignent la nécessité d'un soutien continu en matière de santé mentale. Il est essentiel de comprendre les dynamiques particulières pour élaborer des stratégies de santé mentale efficaces dans le secteur de l'EFPP, adaptées aux besoins et contextes spécifiques de chaque pays.

La nécessité d'une meilleure connaissance de la santé mentale

La santé mentale est un sujet très actuel, et le niveau de connaissance et de compréhension peut varier considérablement d'un groupe d'âge à l'autre. Plusieurs études suggèrent que les jeunes générations sont plus sensibilisées et comprennent mieux les questions de santé mentale, parce qu'elles s'expriment davantage à ce sujet et qu'elles ont accès à plus d'informations et de ressources¹⁰.

Cette section examine l'auto-évaluation et les connaissances réelles des répondants sur les questions de santé mentale, mettant en lumière les disparités entre les apprenants et les professionnels, et la manière dont ces différences ont un impact sur leurs expériences et leurs perceptions.

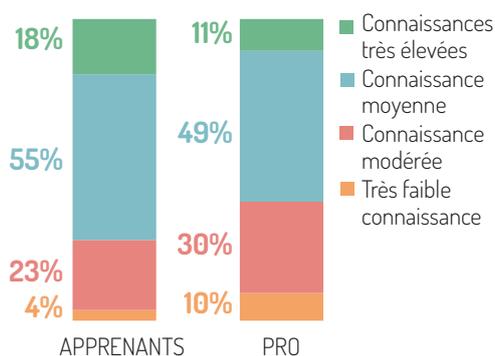
✓ DES CONNAISSANCES DISPARATES SUR LA SANTÉ MENTALE DANS LE SECTEUR DE L'EFPP

Trois questions ont été posées aux participants pour évaluer leur compréhension des concepts de santé mentale.

L'auto-évaluation des connaissances en santé mentale par les personnes interrogées révèle des **disparités importantes entre les apprenants et les professionnels**, ainsi qu'entre les différents pays.

Dans l'ensemble, la majorité des répondants (70%) estiment avoir une connaissance très élevée ou moyenne des questions de santé mentale. Toutefois, **les apprenants interrogés ont tendance à évaluer leurs connaissances à un niveau plus élevé que les professionnels**, puisque 73% d'entre eux considèrent avoir des connaissances approfondies, alors que seulement 60% des professionnels sont du même avis.

Comment évaluez-vous vos connaissances en matière de santé mentale ? Résultats par participant



¹⁰ Baral, Swayam Prava et al. "Mental Health Awareness and Generation Gap." Indian Journal of Psychiatry vol. 64, Suppl 3 (2022)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9129327/>

Pour évaluer les connaissances réelles des répondants, l'étude comprenait trois questions évaluant la compréhension des concepts de santé mentale :

1. Relation entre le bien-être mental et la santé mentale

Les répondants ont été interrogés sur la relation entre le bien-être mental et la santé mentale, avec trois options au choix :

- a) il s'agit de la même chose que la santé mentale
- b) elle fait partie de la santé mentale
- c) ils ne sont pas connectés

L'option b) est la bonne réponse ¹¹.

La majorité des personnes interrogées ont répondu correctement à cette question. Les professionnels interrogés ont généralement mieux répondu que les apprenants interrogés, avec 93% d'exactitude contre 86% pour l'identification de la relation entre le bien-être et la santé mentale.

2. Les cinq dimensions de la santé mentale

Les personnes interrogées ont été invitées à identifier les cinq dimensions de la santé mentale selon la théorie de Corbin sur le bien-être, avec des options à choisir :

- a) Émotionnel, physique, mental, financier, social
- b) Social, intellectuel, émotionnel, physique et spirituel
- c) Physique, financier, mental, social, environnemental

Selon la théorie de Corbin, le bien-être comporte 5 dimensions : physique, émotionnelle, sociale, intellectuelle et spirituelle (réponse b).

Seuls 38% des personnes interrogées ont répondu correctement à cette question, les professionnels interrogés ayant légèrement mieux répondu que les apprenants interrogés (40% et 37% respectivement).

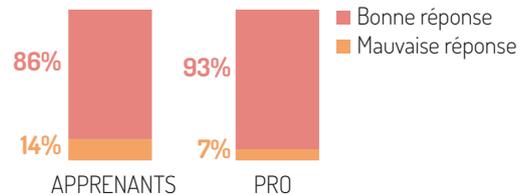
3. Différences entre la santé mentale et les troubles psychiques

Enfin, les répondants ont été invités à faire la différence entre la santé mentale et les troubles psychiques. Les options suivantes ont été proposées :

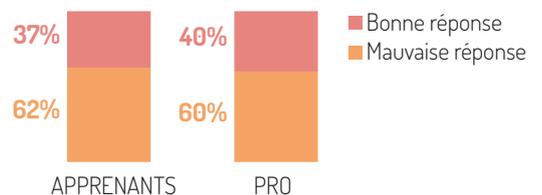
- a) La santé mentale fait référence au bien-être général et comprend les aspects émotionnels et psychologiques, tandis que les troubles psychiques sont des conditions ou des maladies spécifiques.
- b) La santé mentale et les troubles psychiques sont identiques
- c) La santé mentale concerne uniquement les émotions, tandis que les troubles psychiques englobent le bien-être général.

L'option a) est la bonne réponse ¹².

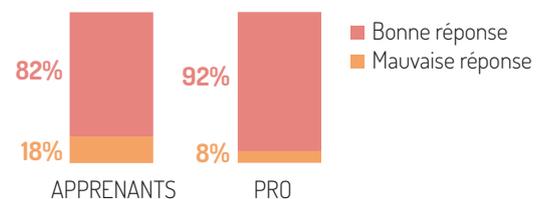
Quel est le lien entre le bien-être et la santé mentale ?



Quelles sont les cinq dimensions du bien-être ?



Quelle est la différence entre la santé mentale et les troubles psychiques ?



¹¹ Gautam, Shiv et al. "Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies." Indian journal of psychiatry vol. 66, Suppl 2 (2024)

¹² Galderisi, Silvana et al. "Vers une nouvelle définition de la santé mentale." World psychiatry : journal officiel de l'Association mondiale de psychiatrie (WPA) vol. 14,2 (2015)



La plupart des personnes interrogées (92% des professionnels et 82% des apprenants) ont répondu correctement à cette question. Néanmoins, une fois de plus, les professionnels interrogés ont répondu plus correctement que les apprenants. Dans l'ensemble, **les répondants ont une connaissance positive des concepts de santé mentale**. Toutefois, il existe des limites, notamment en ce qui concerne la compréhension de concepts nuancés tels que les cinq dimensions du bien-être. **Si la connaissance générale de la santé mentale s'améliore, la compréhension des concepts de santé plus complexes reste limitée**¹³.

Bien que les apprenants évaluent leurs connaissances à un niveau plus élevé que les professionnels, ils ont davantage de réponses incorrectes, ce qui **remet en question la croyance selon laquelle les jeunes générations comprennent mieux les concepts de santé mentale**. La recherche suggère que les jeunes sont souvent plus exposés aux informations sur la santé mentale par le biais des médias numériques et des programmes éducatifs, ce qui peut conduire à une surestimation de leur compréhension réelle¹⁴. Une formation continue et détaillée est importante pour améliorer la connaissance de la santé mentale dans les différents groupes de parties prenantes du secteur de l'EFP.

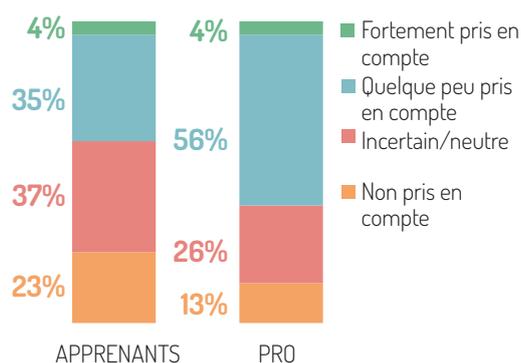
✓ MANQUE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE EN EUROPE

Après avoir évalué les connaissances des personnes interrogées, il est également nécessaire de comprendre leur position par rapport à leur sensibilisation à la santé mentale, en examinant leurs sources d'information et leurs perceptions de l'engagement de leur pays dans ce domaine. Cela permettra de comprendre l'importance de la santé mentale dans la vie des groupes cibles et la manière dont l'éducation est dispensée.

Au niveau européen, les répondants expriment des impressions variées quant à l'engagement de leur pays dans les questions de santé mentale. **56% des professionnels et 35% des apprenants estiment que la santé mentale fait l'objet est quelque peu prise en compte dans leur pays**. Toutefois, 37% des apprenants expriment leur incertitude, ce qui suggère des lacunes potentielles en matière de sensibilisation et de mise en œuvre des politiques.

Au niveau national, les apprenants macédoniens expriment le plus grand scepticisme (27%) et les répondants espagnols affichent la plus grande confiance dans l'approche de leur pays (81%). Malgré l'existence de politiques et d'initiatives au niveau national, **les personnes interrogées estiment qu'il est nécessaire de prendre des mesures supplémentaires, comme le montrent les quelques 4% de personnes qui pensent que les questions de santé mentale sont fortement prises en compte**.

! Les questions de santé mentale sont-elles prises en compte dans votre pays ?



¹³ Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes, and help-seeking: a scoping review. *BMC Psychiatry*, 15, 291.

¹⁴ Burns, J. M., Davenport, T. A., Durkin, L. A., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2010). The internet as a setting for mental health service utilisation by young people. *Medical Journal of Australia*, 192(S11), S22-S26.

Par ailleurs, **peu d'apprenants et de professionnels (38% et 36%) déclarent avoir été informé par des professionnels sur les questions de santé mentale.** En revanche, les **deux groupes (65% et 57%) ont tendance à rechercher des informations sur la santé mentale de manière indépendante**, ce qui suggère que les gens s'informent eux-mêmes sur les questions de santé mentale.

Il en résulte une crainte généralisée que la santé mentale ne soit pas traitée de manière adéquate dans les pays européens. **De nombreuses personnes interrogées déclarent devoir rechercher des informations sur la santé mentale de manière indépendante parce qu'elles n'ont pas reçu d'éducation formelle sur le sujet.** Il est urgent d'améliorer la sensibilisation et l'accès aux ressources en matière de santé mentale dans toute l'Europe. Malgré les efforts déployés pour mettre en œuvre des politiques et des initiatives, des disparités persistent en matière de sensibilisation et d'engagement du public. **Les difficultés d'accès à l'expertise professionnelle en matière de santé mentale demeurent fréquentes, malgré les initiatives nationales et internationales.**

Les résultats soulignent la dépendance à l'égard de l'auto-apprentissage, ce qui accentue la nécessité de mettre en place :

- Des initiatives pour mieux connaître la santé mentale, qui comblent le fossé entre l'expertise professionnelle et l'accès du public.
- Des ressources accessibles et fiables pour permettre aux individus de faire face à leurs problèmes de santé mentale de manière autonome.

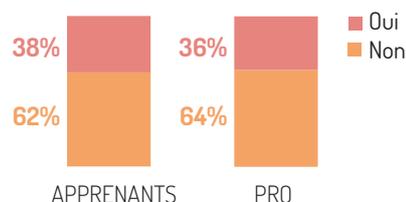
Les perceptions et implications de la santé mentale dans la vie quotidienne

Pour mieux comprendre l'ampleur des challenges de santé mentale dans les pays européens, il était important de recueillir les perceptions des répondants sur les symptômes, les causes et l'impact d'une mauvaise santé mentale, ainsi que sur les activités qu'ils jugent utiles pour y faire face, en général et pendant la mobilité internationale.

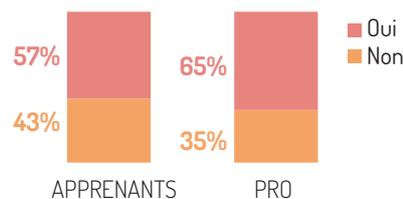
✓ UNE FORTE RECONNAISSANCE DES SYMPTÔMES ET DES SIGNES PSYCHOLOGIQUES

Les perceptions des répondants concernant les symptômes d'une santé mentale fragile fournissent des indications précieuses sur les facteurs communs reconnus dans les différents pays européens. **Le stress et l'incapacité à y faire face sont les symptômes les plus largement reconnus**, avec 79% des réponses. Cela reflète une compréhension étendue du stress, perçu comme un facteur majeur des problèmes de santé mentale provenant de diverses sources.

! Avez-vous déjà été informé professionnellement sur la santé mentale ?



! Avez-vous cherché par vous-même des informations sur la santé mentale ou le bien-être ?



❗ Quels sont les symptômes d'une santé mentale fragile ?



En outre, les sentiments de tristesse et de désespoir (67%), la perte d'énergie et les problèmes de sommeil (66%), ainsi que les changements d'humeur (63%) ont également été majoritairement reconnus comme des symptômes d'une santé mentale fragile. Cette reconnaissance souligne une **forte sensibilisation aux aspects psychologiques associés aux troubles de la santé mentale**, qui peuvent avoir un impact significatif sur la vie quotidienne et le bien-être général.

À l'inverse, **une lacune semble exister dans la reconnaissance des manifestations physiques d'une santé mentale fragile**, puisque seulement 27% des personnes interrogées identifient les problèmes physiques comme des symptômes. Alors que la santé mentale est souvent conceptualisée en termes psychologiques, il est essentiel de reconnaître ses manifestations physiques, qui peuvent inclure des problèmes somatiques, gastro-intestinaux et d'autres¹⁵.

¹⁵ Hamer, E. G., Orsini, T. T. K., & Smith, S. H. (2021). La relation entre la détresse psychologique et les résultats en matière de santé physique : An integrative review. *Journal of Psychosomatic Research*, 144, 110-123. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110123>

En outre, l'abus de substances et les changements d'habitudes alimentaires n'ont reçu que 39% des réponses, bien qu'il s'agisse de symptômes de troubles psychiques en soi, ce qui peut également démontrer l'existence d'idées fausses ou d'un manque de sensibilisation à l'égard de ces aspects de la santé mentale.

Dans l'ensemble, on peut dire que les répondants ont une bonne compréhension des symptômes psychologiques. Toutefois, il est nécessaire d'élargir l'éducation à la reconnaissance des manifestations physiques et des changements de comportement associés à la santé mentale.

✔ LES ÉLÉMENTS SOCIAUX ET PERSONNELS RECONNUS COMME DES SOURCES IMPORTANTES D'UNE SANTÉ MENTALE FRAGILE

L'étude a également exploré les situations susceptibles de contribuer à une santé mentale fragile parmi les répondants.

Bien que les répondants aient identifié diverses situations pouvant conduire à des problèmes de santé mentale, certains facteurs de stress se sont révélés particulièrement significatifs :

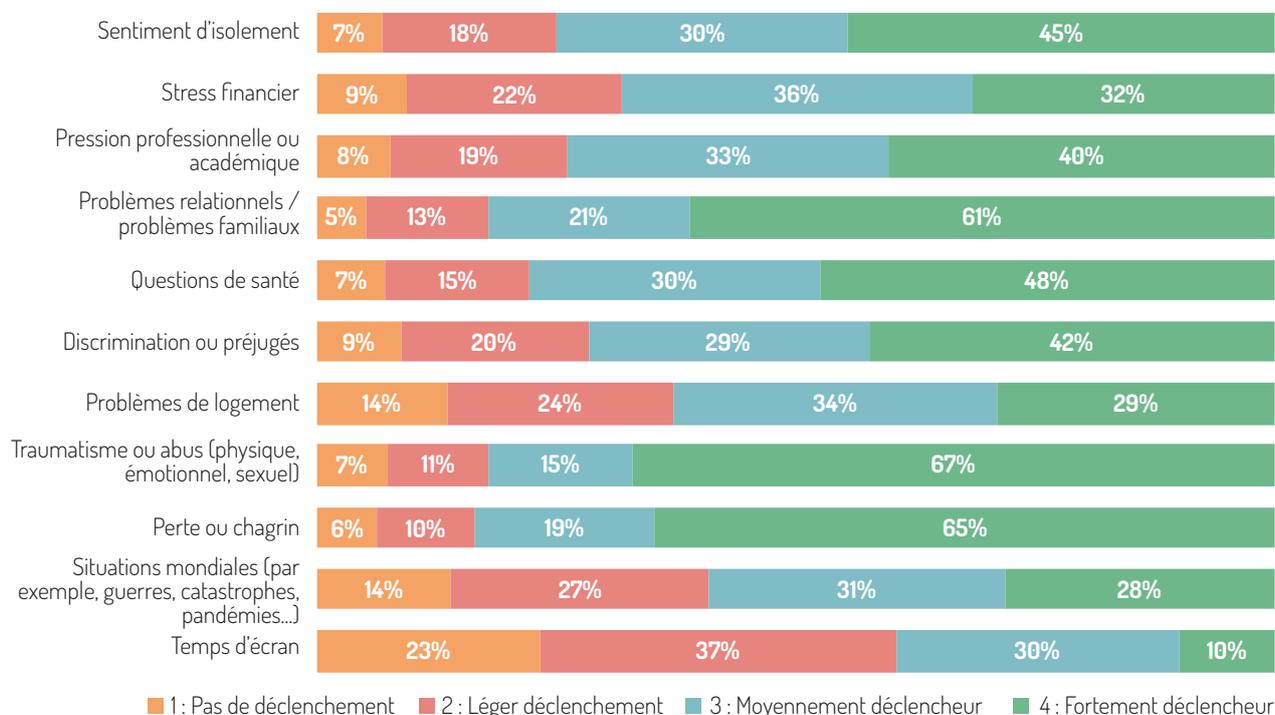
- **La perte ou le deuil (84%)** suscite de fortes réactions émotionnelles et est souvent associée à une profonde détresse psychologique et à des difficultés d'adaptation.
- **Traumatismes ou abus (82%)** qui sont profondément pénibles et peuvent avoir des conséquences psychologiques durables, telles que le syndrome de stress post-traumatique.
- **Problèmes relationnels ou familiaux (82%)** : les conflits interpersonnels et les dissensions familiales peuvent perturber la stabilité émotionnelle et contribuer aux sentiments d'anxiété, de dépression et d'isolement.
- **Les problèmes de santé (78%)** coïncident avec les problèmes de santé mentale, les maladies chroniques et les handicaps exacerbant la détresse psychologique.

À l'inverse, des facteurs tels que le temps passé devant un écran (10%) et les situations mondiales (28%) ont été perçus comme moins déclencheurs, ce qui indique que **les personnes interrogées donnent la priorité aux facteurs de stress personnels sur les facteurs de stress externes**.

L'analyse met en évidence le **besoin critique d'actions ciblant les facteurs de stress personnels, tout en sensibilisant au rôle des facteurs de stress externes dans l'évolution des résultats de la santé mentale**. Les contextes culturels, socio-économiques et éducatifs influencent la perception des facteurs de stress, ce qui souligne l'importance d'actions sur mesure qui tiennent compte des facteurs individuels et contextuels pour promouvoir efficacement le bien-être.



Évaluez les situations ci-dessous en indiquant si elles peuvent déclencher une santé mentale fragile



UN IMPACT CONSIDÉRABLE DE LA SANTÉ MENTALE SUR LA VIE QUOTIDIENNE

L'analyse montre qu'une santé mentale fragile affecte les aspects de la vie de manière diverse. Globalement, les **aspects les plus touchés par une santé mentale fragile** sont la capacité d'apprentissage et de concentration (73%). La santé mentale joue donc un rôle important dans le fonctionnement cognitif et les résultats scolaires, ce qui souligne la nécessité d'actions ciblées et de services de soutien dans les établissements d'enseignement.

Les relations avec la famille et les amis sont également perçues comme pouvant être fortement affectées (71%), ce qui souligne l'impact important des aspects interpersonnels sur les troubles de santé mentale. En effet, les répondants considèrent les difficultés relationnelles et familiales à la fois comme une cause et une conséquence d'une santé mentale fragile, les relations proches étant essentielles au soutien émotionnel.

La confiance en soi (66%), les habitudes de sommeil (65%) et les capacités de prise de décision (64%) ont également été identifiées comme pouvant être fortement affectées par une santé mentale fragile, ce qui illustre l'ampleur des domaines influencés par le bien-être émotionnel.

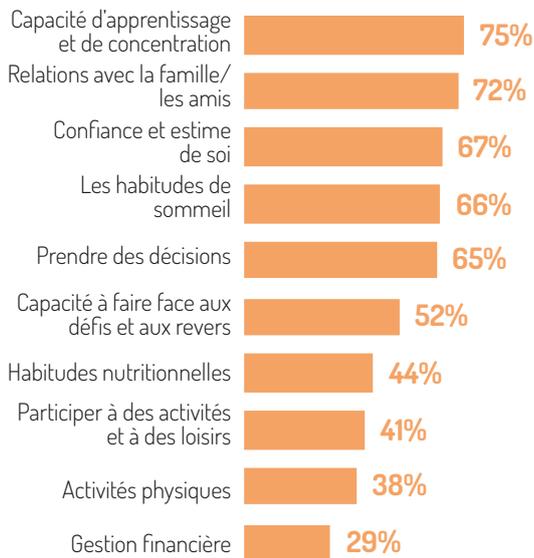
Ces résultats soulignent la nature holistique de la santé mentale et ses implications pour le fonctionnement personnel, social et professionnel.

Il est intéressant de noter que la **gestion financière (28%)** et les **activités physiques (37%)** sont perçues comme pouvant être moins touchées par une santé mentale fragile. Cela révèle des idées reçues sur l'impact plus large que peut avoir la santé mentale dans divers aspects de la vie. Pourtant, une santé mentale fragile peut également affecter ces domaines^{16,17}. Il est donc essentiel d'adopter une approche holistique, en prenant en compte ses effets variés sur tous les aspects de la vie.

¹⁶ Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). Le prix élevé de la dette : Household financial debt and its impact on mental and physical health (Le prix élevé de la dette : la dette financière des ménages et son impact sur la santé mentale et physique). *Social Science & Medicine*, 91, 94-100.

¹⁷ Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., ... & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder (Exercice et pharmacothérapie dans le traitement du trouble dépressif majeur). *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596.

! Quel aspect de votre vie peut être affecté par une santé mentale fragile ?

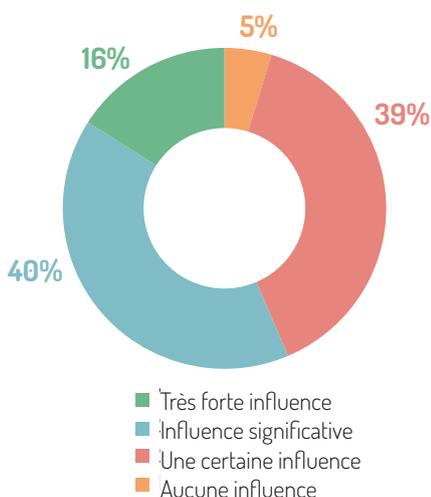


L'étude met en évidence l'impact considérable d'une santé mentale fragile sur des aspects essentiels de la vie, notamment la capacité d'apprentissage et de concentration, les relations avec la famille et les amis et, dans une moindre mesure, la confiance en soi, l'estime de soi, les habitudes de sommeil et les capacités de prise de décision.

Il est donc crucial de comprendre les symptômes, les causes et les conséquences d'une santé mentale fragile pour répondre de manière globale aux besoins dans le secteur de l'EFP. L'analyse montre que **les répondants ont une bonne compréhension, bien que nuancée, de la santé mentale, avec une forte reconnaissance des symptômes psychologiques et des principaux facteurs de stress personnels**. Toutefois, un écart important subsiste dans la reconnaissance des symptômes physiques et des facteurs de stress externes, soulignant la nécessité d'actions plus complètes en matière de santé mentale.

Il est donc indispensable d'adopter une approche holistique de la santé mentale, compte tenu de ses impacts variés et profonds, afin de cibler les actions et les services de soutien nécessaires.

! Comment l'expérience de la vie dans un pays étranger influence-t-elle le bien-être émotionnel ?



✓ LA MOBILITÉ INTERNATIONALE, UN FACTEUR SUPPLÉMENTAIRE DE VULNÉRABILITÉ EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

La mobilité internationale, y compris le volontariat, les stages, les échanges de jeunes et le fait de travailler ou d'étudier à l'étranger, joue un rôle important dans le secteur de l'EFP. Cette section examine l'impact de ces expériences de mobilité sur la santé mentale des apprenants de l'EFP dans les pays européens.

Les répondants ont exprimé des points de vue divers sur la manière dont la vie dans un pays étranger affecte le bien-être émotionnel. **La majorité d'entre eux estiment qu'elle a une influence significative ou importante (56%)**, tandis que 39% considèrent qu'elle n'a que peu de répercussions. Les professionnels de l'EFP sont plus nombreux à considérer que la mobilité internationale affecte la santé mentale (68% pour les professionnels et 53% pour les apprenants). La reconnaissance de l'impact émotionnel de la vie à l'étranger semble plus élevée chez les professionnels, probablement en raison de leur plus grande exposition à la mobilité internationale.

Il est surprenant de constater que les réponses des professionnels de l'EFP sont mitigées lorsqu'on leur demande si la santé mentale de leurs apprenants a été affectée au cours de la mobilité internationale. Une légère majorité d'entre eux (51%) pensent que la santé mentale a rarement affecté leurs apprenants en mobilité.

Toutefois, **38% d'entre eux pensent qu'elle les affecte fréquemment ou régulièrement.**

Si l'on examine les résultats pays par pays, la majorité des professionnels espagnols et français (64% et 53% respectivement) pensent qu'il affecte fréquemment ou toujours la santé mentale des apprenants. Au contraire, la quasi-totalité des professionnels de l'EFP estoniens (89%) et slovaques (73%) considèrent qu'il a un effet rare.

Lorsqu'on les interroge sur les situations de mobilité internationale susceptibles de nuire à la santé mentale, certaines semblent plus importantes que d'autres. **Les principaux facteurs ayant un impact sur le bien-être mental des participants sont l'insécurité (72%), l'isolement et la solitude (71%) et le mal du pays (69%).** Ces éléments affectent l'estime de soi, la confiance en soi et les relations personnelles.

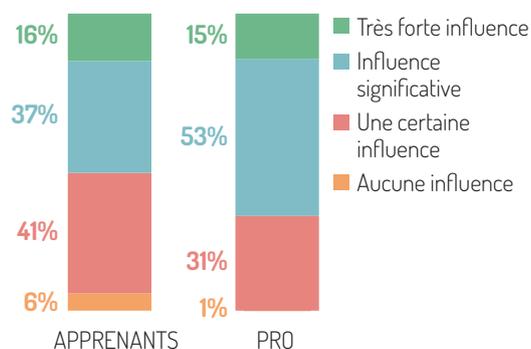
Notamment, l'insécurité apparaît comme le déclencheur le plus important, suggérant que le doute de soi et la vulnérabilité sont courants chez les participants dans de nouveaux environnements. Le pourcentage élevé de mal du pays, d'isolement et de solitude souligne **l'importance des liens sociaux et des systèmes de soutien**, qui sont souvent perturbés pendant la mobilité internationale. Ces perturbations peuvent entraîner une diminution du sentiment d'appartenance et exacerber les sentiments de timidité.

En revanche, le **choc culturel (42%) et les barrières linguistiques (57%) sont perçus comme des déclencheurs moins graves** d'une mauvaise santé mentale, même s'ils restent notables. **Ces difficultés sont souvent anticipées et abordées lors des préparatifs de la mobilité**, et les participants sont souvent prêts à y faire face, ce qui peut expliquer leur moindre impact sur la santé mentale par rapport aux sentiments plus omniprésents et plus personnels d'insécurité, d'isolement et de mal du pays.

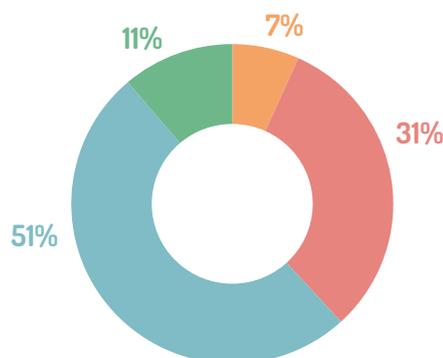
Les professionnels de l'EFP, qui ont généralement une plus grande expérience des programmes de mobilité internationale, sont plus susceptibles que les apprenants de reconnaître l'insécurité et le choc culturel comme des éléments déclencheurs importants. Leur expérience directe et leur sensibilisation accrue aux défis psychologiques associés à la mobilité internationale contribuent à cette reconnaissance.

Les résultats soulignent la nécessité d'actions ciblées pour répondre aux défis émotionnels et promouvoir un environnement favorable et compréhensif susceptible d'atténuer leur impact et d'améliorer l'expérience globale de la mobilité.

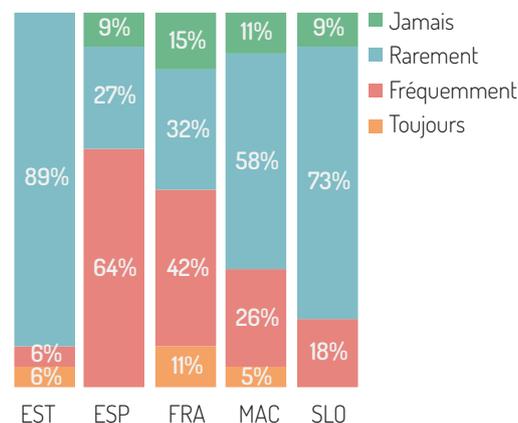
Résultats par participants



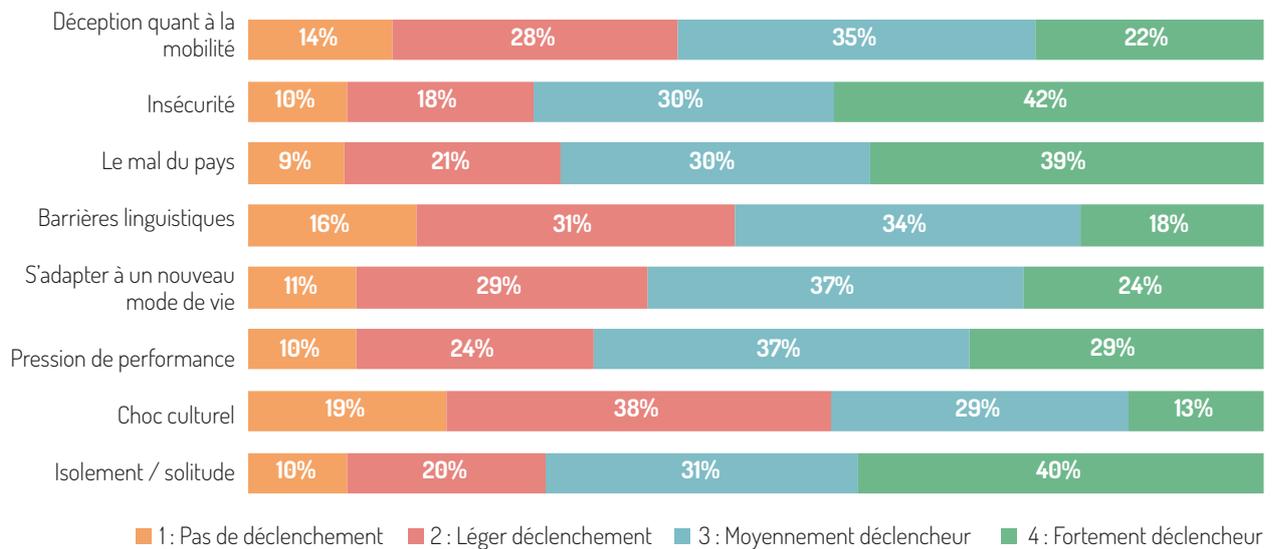
! D'après votre expérience professionnelle, la santé mentale a-t-elle eu un impact sur vos apprenants de l'EFP au cours de leurs mobilités ?



Résultats par pays



! Lors d'une mobilité internationale, évaluez les situations suivantes en indiquant si elles peuvent entraîner une santé mentale fragile



Les résultats fournissent un examen détaillé des perceptions, des causes et des impacts de la santé mentale dans le secteur de l'EFPP. Ils mettent en évidence une forte sensibilisation aux symptômes psychologiques et l'importance des facteurs de stress personnels ou sociaux ayant un impact sur la santé mentale.

En outre, la mobilité internationale a un impact significatif sur le bien-être mental, ce qui souligne la nécessité d'un soutien adapté. Pour atteindre cet objectif, il est également essentiel de s'attaquer à la stigmatisation de la santé mentale dans le secteur de l'EFPP.

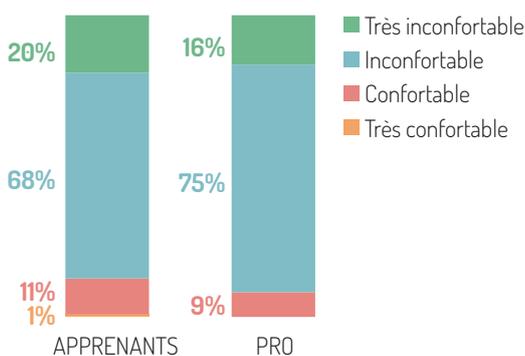
La stigmatisation, un obstacle largement présent dans le secteur de l'EFPP

La stigmatisation entourant la santé mentale dans le secteur de l'EFPP est un aspect crucial. Il est essentiel de comprendre la stigmatisation pour mieux soutenir le bien-être des apprenants, en favorisant un environnement éducatif plus favorable et plus efficace.

En effet, la stigmatisation de la santé mentale occupe une place prépondérante dans le secteur de l'EFPP. **La plupart des personnes interrogées pensent que les gens sont mal à l'aise lorsqu'il s'agit de parler de santé mentale** (86% des apprenants et 91% des professionnels).

Cela est corroboré par le fait que lorsqu'on demande aux répondants s'ils seraient prêts à partager leurs problèmes de santé mentale, **seuls 41% d'entre eux se disent prêts à le faire.**

! Selon vous, les gens sont-ils ouverts à la discussion sur leur santé mentale ?

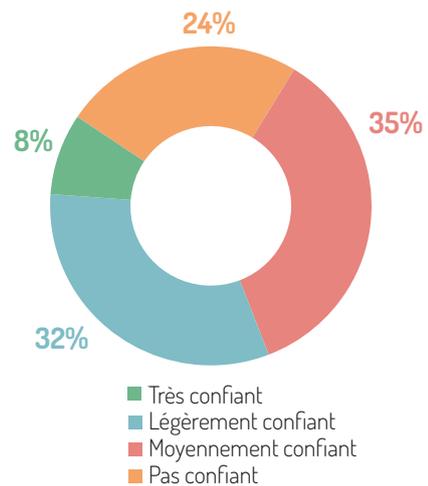


Notamment, les professionnels slovaques affichent des niveaux de confiance plus élevés dans ce domaine (55%), tandis que les Estoniens affichent les niveaux les plus bas (tous manquent de confiance), ce qui souligne les disparités régionales en matière d'ouverture d'esprit dans le domaine de la santé mentale.

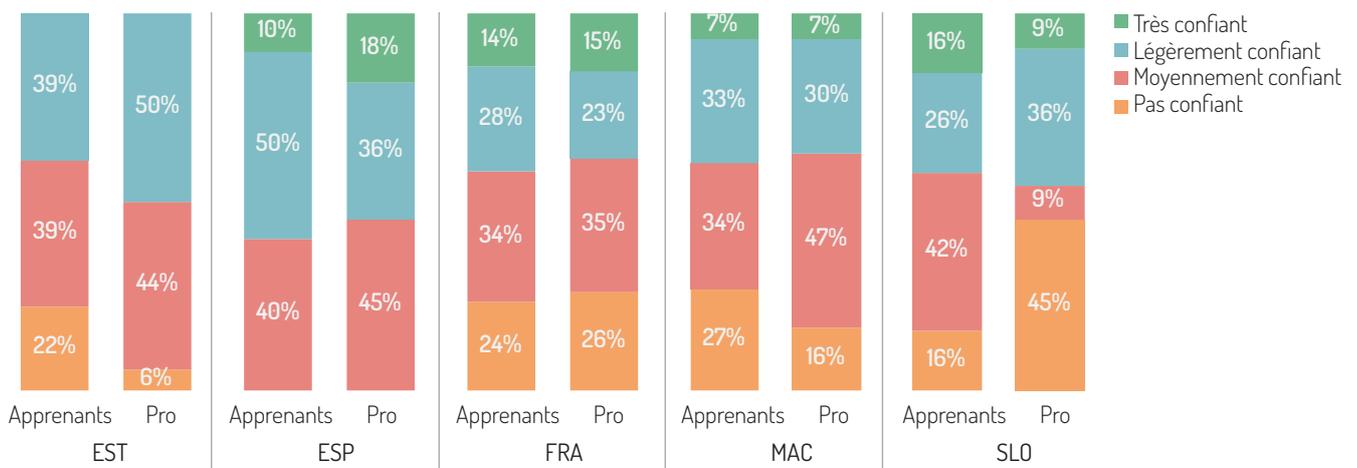
Lorsque les apprenants se sentent à l'aise pour partager leurs difficultés, ils en **parlent plus facilement à leurs amis proches (67%) et aux membres de leur famille (52%)**. 30% d'entre eux trouvent aussi facile d'en parler avec des professionnels de la santé mentale. **Cependant, il y a une réticence à discuter en groupe**, avec des professeurs ou des supérieurs, ou avec des collègues ou des pairs, probablement par peur du jugement ou des répercussions potentielles de la divulgation des défis auxquels les apprenants sont confrontés¹⁸.

Si le soutien social des amis et de la famille est crucial, il reste toutefois limité. Ces proches ne disposent souvent pas de la formation nécessaire pour offrir des interventions adéquates en matière de santé mentale¹⁹. En revanche, les professionnels sont qualifiés et formés pour fournir des traitements fondés sur des preuves. Ainsi, bien que près d'un tiers des répondants pensent que discuter avec des professionnels de la santé mentale est facile, il est essentiel de mieux diffuser leur expertise pour traiter les problèmes graves de santé mentale.

! Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise pour parler de vos propres problèmes de santé mentale ?



! Selon vous, les gens sont-ils ouverts à la discussion sur leur santé mentale ? Résultats par pays



¹⁸ Martin, A. (2010). Workplace mental health: An evidence-based approach. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44(7), 695-700.

Il est également nécessaire de démystifier la stigmatisation existant dans la sphère professionnelle ou éducative. **La création d'un espace sûr et la fourniture d'un soutien solide permettront aux apprenants de s'exprimer plus librement et d'améliorer leur parcours académique et professionnel.**

De manière cohérente, bien que 30% des répondants se disent à l'aise pour discuter de santé mentale avec des professionnels, **62% d'entre eux considèrent que la stigmatisation les empêcherait de demander de l'aide.** Cette crainte est plus prononcée chez les professionnels, puisque 93% d'entre eux s'abstiendraient de demander de l'aide, alors que 54% des apprenants pensent la même chose.

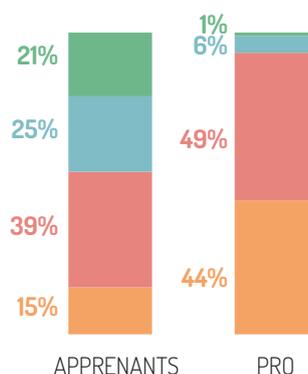
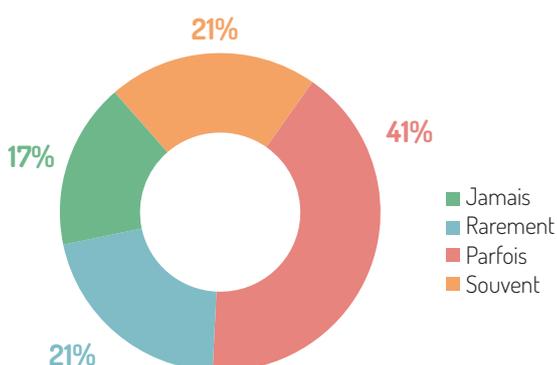
Cependant, la plupart des personnes interrogées chercheraient quand même de l'aide si elles présentaient des signes d'une santé mentale fragile. Seuls 9% des répondants pensent qu'ils ne chercheraient pas d'aide professionnelle. Les indicateurs les plus fréquemment cités pour justifier le recours à une aide professionnelle sont les changements émotionnels persistants (75%), les pensées suicidaires (72%) et les changements de comportement (65%).

Il est intéressant de noter que si les apprenants estiment que la stigmatisation est largement répandue et qu'ils ne seraient pas nécessairement confiants de partager leurs challenges,

! Y a-t-il des situations ou des personnes particulières avec lesquelles il vous est plus facile de parler de votre santé mentale ?



! La stigmatisation qui entoure la santé mentale peut-elle vous empêcher de chercher de l'aide ?



¹⁹ Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). Young people's stigmatizing attitudes towards people with mental disorders: Findings from an Australian national survey. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(12), 1033-1039.

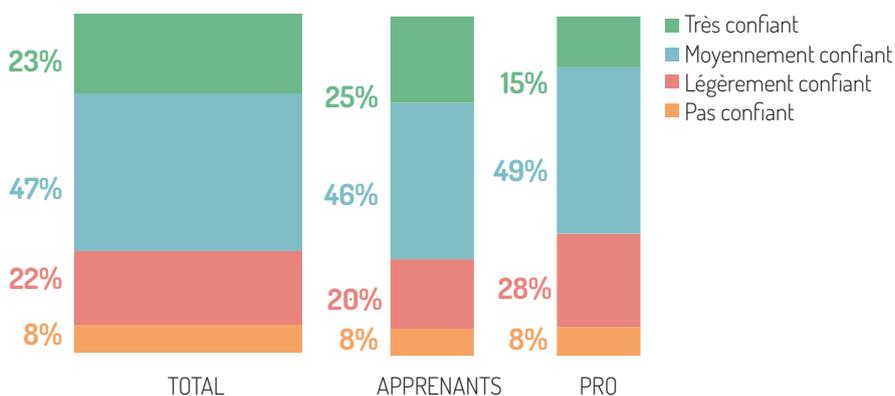
la plupart des répondants (72%) n'ont jamais ou rarement été victimes de stigmatisation en matière de santé mentale. Cependant, 21% d'entre eux déclarent avoir été stigmatisés occasionnellement et 7% l'ont souvent été. Alors que la stigmatisation est perçue comme un problème répandu, **les rencontres réelles avec la stigmatisation peuvent être moins fréquentes mais toujours importantes**²⁰. De telles croyances peuvent conduire à l'autostigmatisation, lorsque les individus intériorisent des stéréotypes négatifs, ce qui réduit encore leur confiance à partager leurs problèmes de santé mentale²¹.

En outre, **la plupart des personnes interrogées se sentent généralement en confiance pour aider les autres à résoudre leurs problèmes de santé mentale (70%)**. Les apprenants expriment une plus grande confiance que les professionnels, une différence qui peut être attribuée au concept de «soutien par les pairs». Bien que le soutien par les pairs soit efficace dans le domaine de la santé mentale, il reste quelque peu limité²².

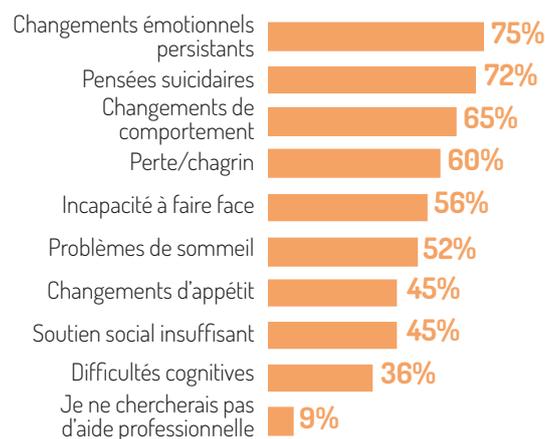
Les professionnels sont également confiants dans leur capacité à aider les autres (64%) et **¼ d'entre eux ont aidé des apprenants et leur ont conseillé de chercher un soutien professionnel**. Cependant, l'étude révèle une lacune. **Seuls 47% des professionnels seraient en mesure de fournir des ressources appropriées lorsqu'ils conseillent un apprenant**, ce qui indique un besoin de formation en santé mentale ou de ressources pour les professionnels²³.

En ce qui concerne les causes de la stigmatisation, elles sont principalement attribuées aux stéréotypes et aux préjugés (79%) et au manque de compréhension (78%). En outre, la moitié des personnes interrogées citent le manque d'éducation comme facteur contributif (56%).

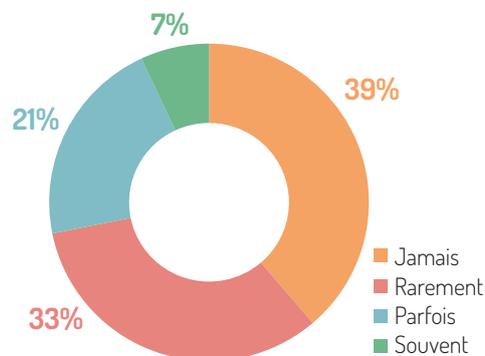
! Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'aider d'autres personnes à résoudre leurs problèmes de santé mentale ?



! Quels sont les signes d'une santé mentale fragile qui doivent conduire à rechercher une aide professionnelle ?



! Avez-vous déjà été personnellement victime de stigmatisation liée à la santé mentale ?



²⁰ Schomerus, G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2011). La stigmatisation du traitement psychiatrique et les intentions de recherche d'aide pour la dépression. Archives européennes de psychiatrie et de neurosciences cliniques, 261(5), 275-279.

²¹ Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2012). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. Psychological Science in the Public Interest, 15(2), 37-70.

²² Salzer, M. S. (2002). Consumer-delivered services as a best practice in mental health care delivery and the development of practice guidelines. Psychiatric Rehabilitation Skills, 6(3), 355-382.

La nécessité d'une sensibilisation et d'une formation accrues devient évidente pour mieux éduquer les individus sur cette question. Pour l'instant, les personnes interrogées considèrent que de nombreux défis se posent encore lorsqu'il s'agit de partager des problèmes de santé mentale, notamment **la peur du jugement et de la honte (74%), le fait d'être perçu comme faible (72%), le manque de soutien (71%) et le rejet de la part des autres (70%).**

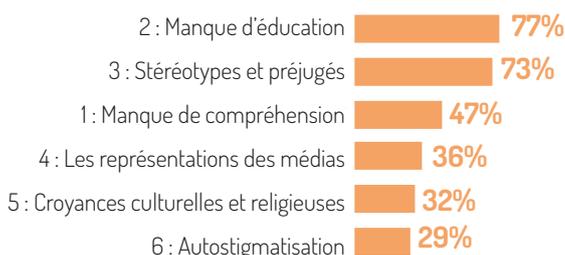
En conclusion, si la sensibilisation à la santé mentale est évidente chez les apprenants et les professionnels de l'EFP, **la stigmatisation reste un obstacle important** au discours ouvert et aux comportements de recherche d'aide.

La lutte contre la stigmatisation nécessite des approches à multiples facettes, notamment l'éducation, la formation et la création d'un environnement favorable qui permette aux individus de rechercher et de fournir un soutien approprié en matière de santé mentale.

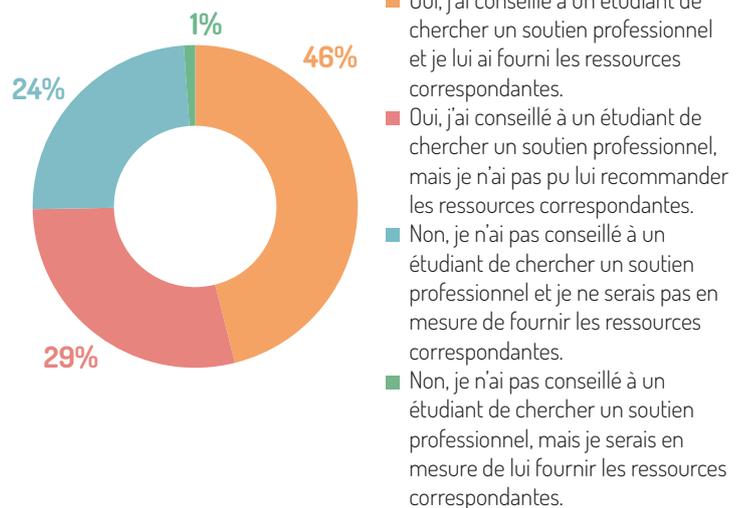
Un accès limité aux ressources et initiatives éducatives en matière de santé mentale

Après avoir conclu qu'une action précoce et préventive sur la santé mentale est nécessaire pour favoriser le bien-être et réduire la stigmatisation, il est crucial de se concentrer sur la disponibilité et l'accessibilité des ressources en matière de santé mentale afin d'identifier les lacunes et de répondre correctement aux besoins en matière de santé mentale dans le secteur européen de l'EFP.

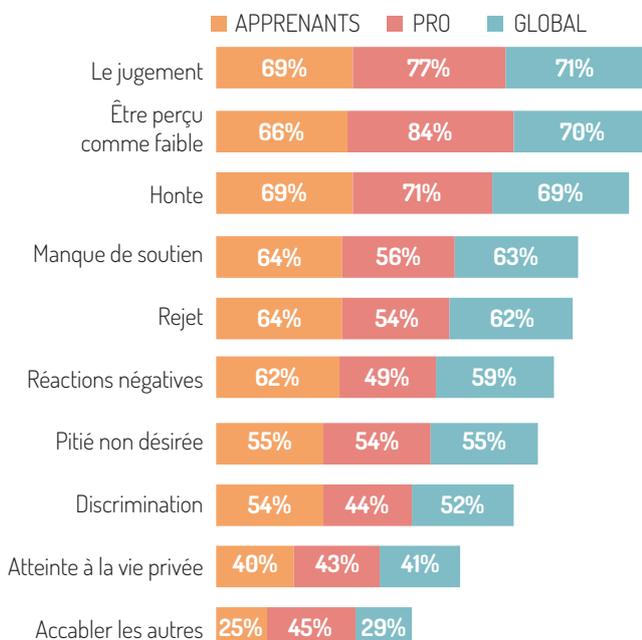
! Pourquoi pensez-vous que les stigmas entourant la santé mentale existent ?



! Au cours de votre carrière professionnelle, avez-vous déjà conseillé à un étudiant de chercher un soutien professionnel pour sa santé mentale ?

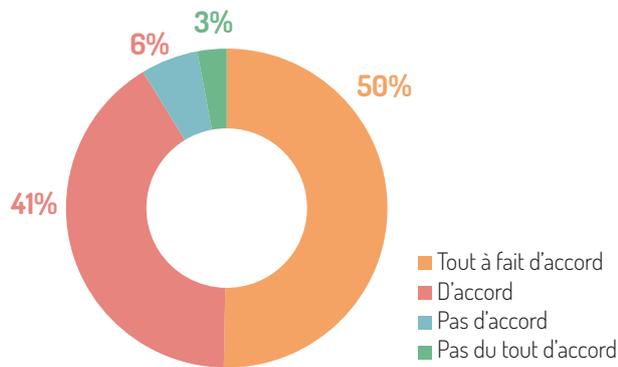


! Quels sont les défis que les gens peuvent rencontrer lorsqu'ils parlent de leur santé mentale ? Résultats des participants

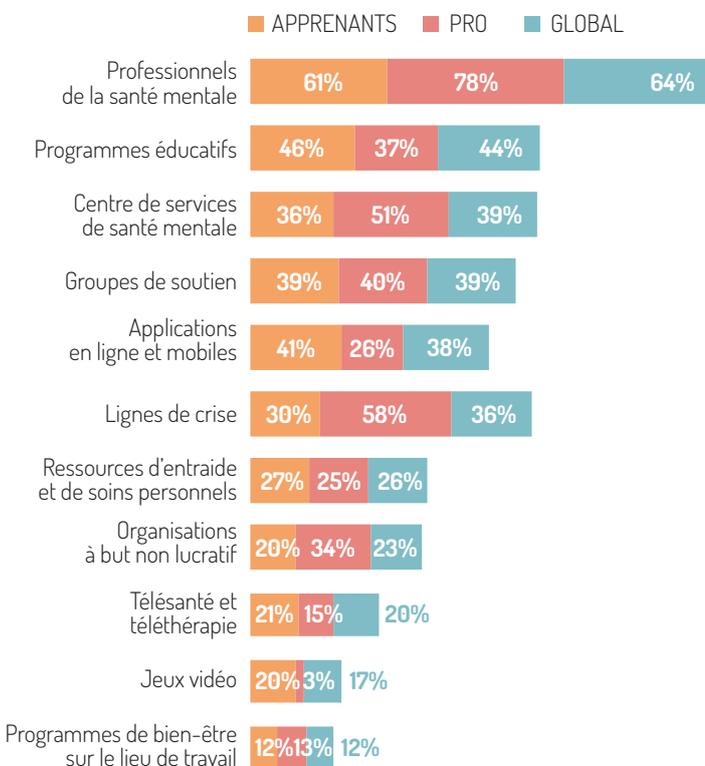


²³ Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R., & Donovan, J. (2010). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being. *British Educational Research Journal*, 36(6), 919-935.

Faut-il multiplier les initiatives éducatives pour sensibiliser et réduire la stigmatisation liée à la santé mentale ?



Quelles sont les ressources en santé mentale que vous connaissez ? Résultats par participants



²⁴ Bingley, A. (2020). Teachers' Training in Mental Health Awareness and Support: A Critical Review. *Journal of Vocational Education and Training*, 72(3), 345-362.

Cette section explore les perceptions et les expériences des personnes interrogées concernant l'accessibilité des ressources, ainsi que leur connaissance des ressources et la nécessité d'une sensibilisation accrue et d'initiatives éducatives.

L'analyse de ces aspects permettra d'identifier les lacunes et les possibilités d'amélioration du soutien à la santé mentale dans le secteur.

Une grande majorité des personnes interrogées (91%) s'accordent à dire qu'il faut davantage d'initiatives éducatives pour sensibiliser le public et réduire la stigmatisation liée à la santé mentale, ce qui souligne la nécessité de programmes éducatifs ciblés pour promouvoir la connaissance de la santé mentale.

Conformément aux résultats, l'enquête révèle différents niveaux de familiarité avec les ressources de santé mentale parmi les personnes interrogées. **Les professionnels de la santé mentale sont la ressource la plus connue**, puisque 64% des répondants soulignent leur importance.

Pour les autres ressources, il existe une différence perceptible entre les connaissances des professionnels de l'EFP et celles des apprenants. **Les professionnels connaissent mieux les services de santé mentale (51% contre 36%) et les lignes d'écoute téléphonique (58% contre 30%) que les apprenants**. En effet, il s'agit de ressources plus courantes que les professionnels apprennent au cours des formations en santé mentale²⁴. En revanche, **les apprenants connaissent mieux les applications en ligne et mobiles (41% contre 26%) et les programmes éducatifs (46% contre 37%)**, ce qui témoigne d'un changement générationnel en faveur des ressources numériques et éducatives.

En ce qui concerne les ressources qui devraient être plus largement connues, **les répondants soulignent l'importance des professionnels de la santé mentale (57%), des centres de services de santé mentale (55%), des programmes éducatifs (53%) et des groupes de**

soutien (49%). Les professionnels de la santé mentale sont déjà bien reconnus, mais il existe un besoin évident d'informations plus détaillées sur leur rôle et leurs fonctions. Les professionnels préconisent également une plus grande sensibilisation aux programmes de bien-être sur le lieu de travail et aux lignes d'écoute téléphonique, alors que les apprenants voient un plus grand potentiel dans les jeux vidéo et la télésanté/téléthérapie, ce qui **indique une préférence pour des solutions innovantes et accessibles en matière de soutien à la santé mentale.**

L'étude souligne la nécessité d'une approche diversifiée dans la promotion des ressources en matière de santé mentale, répondant à la fois aux préférences traditionnelles et contemporaines qui permettraient aux jeunes publics d'être plus familiers et plus à l'aise avec ces questions.

Dans le contexte de la mobilité internationale, les répondants ont indiqué diverses ressources et aides en matière de santé mentale qu'ils utiliseraient probablement. **Les stratégies d'entraide et de soins personnels (59%) et le soutien des pairs (58%)** sont les ressources les plus fréquemment citées. Toutefois, il se peut que ces options ne soient pas universellement reconnues ou jugées efficaces par tous les répondants.

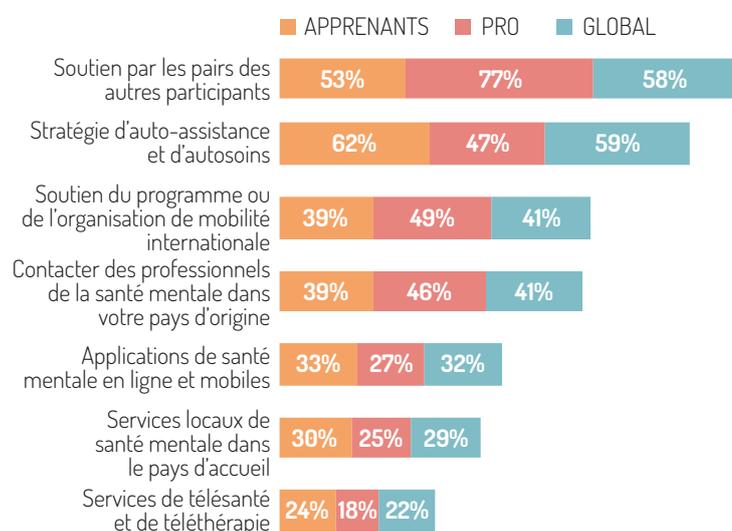
Les apprenants ont tendance à s'appuyer davantage sur des stratégies d'auto-assistance (62%), tandis que les professionnels préfèrent le soutien par les pairs (77%). Cette différence peut refléter des niveaux variables d'autonomie et de perception des systèmes de soutien disponibles. Notamment, les ressources telles que les services de télésanté (22%) et les services de santé mentale locaux dans les pays d'accueil (29%) sont moins privilégiées, probablement en raison de préoccupations liées à l'accessibilité, aux barrières linguistiques et à la méconnaissance.

L'accessibilité des ressources en santé mentale est une question cruciale soulevée par l'enquête.

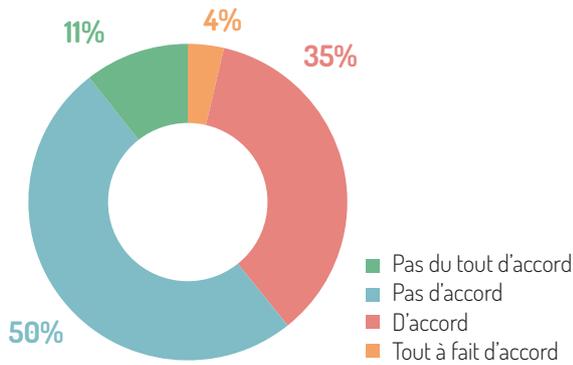
! Quelles sont les ressources en santé mentale qui devraient être plus largement connues ?
Résultats par participants



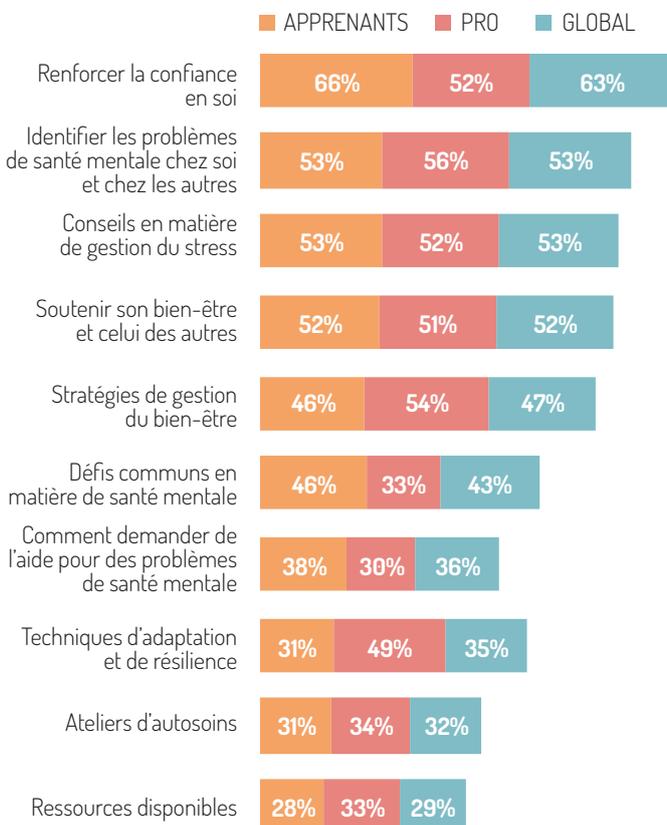
! Lors d'une mobilité internationale, quelles sont les ressources et l'assistance que vous utiliseriez ?
Résultats par participants



! Pensez-vous que les ressources en matière de santé mentale sont facilement accessibles ?



! Sur quels sujets liés à la santé mentale souhaiteriez-vous être formé ?



Une proportion significative de répondants (61%) considère que les ressources en santé mentale ne sont pas facilement accessibles.

Ce sentiment est particulièrement prononcé chez les répondants espagnols (81%) et français (74%), qui considèrent que les ressources de santé mentale ne sont pas facilement accessibles. Seuls 39% des répondants estiment que les ressources en santé mentale sont facilement accessibles, ce qui renforce la nécessité de mettre davantage de ressources à la disposition des jeunes et de les faire connaître.

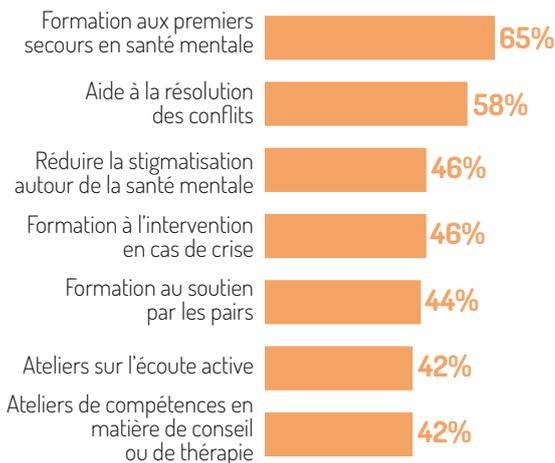
Les résultats soulignent le besoin critique d'initiatives éducatives accrues pour sensibiliser et réduire la stigmatisation associée à la santé mentale dans le secteur de l'enseignement et de la formation professionnels (EFP).

Il existe une disparité évidente entre les professionnels et les apprenants en ce qui concerne la connaissance et l'importance perçue des différentes ressources en matière de santé mentale, ce qui suggère la nécessité d'adopter des approches personnalisées pour répondre aux divers besoins des groupes cibles. En outre, l'inaccessibilité perçue des ressources en matière de santé mentale met en évidence un domaine important à améliorer.

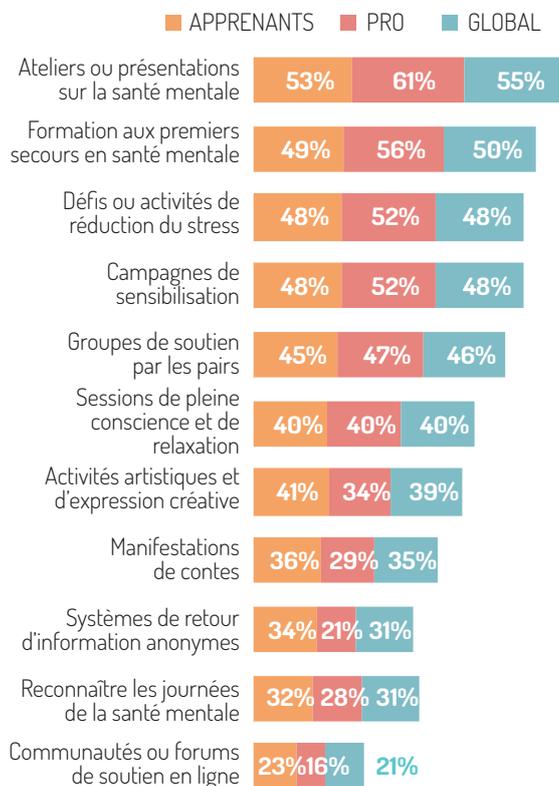
La nécessité d'une formation approfondie en matière de santé mentale

Après avoir compris qu'il est nécessaire de rendre les ressources plus accessibles, il est également essentiel de comprendre les besoins de formation des professionnels de l'EFP et des apprenants de l'EFP afin d'améliorer leur sensibilisation à la santé mentale et leurs capacités d'adaptation. Les résultats révèlent que **le renforcement de la confiance en soi est le sujet de formation en santé mentale le plus recherché par les personnes interrogées**, 63% d'entre elles indiquant qu'elles souhaitent une telle formation. Une majorité de participants a également manifesté son intérêt pour l'apprentissage des problèmes de santé mentale

Sur quel sujet souhaiteriez-vous être formé pour améliorer votre capacité à soutenir vos pairs ?



Quels types d'activités pourraient contribuer à améliorer les discussions sur la santé mentale dans votre organisation ?



courants (59%), l'identification des problèmes de santé mentale chez soi et chez les autres (58%) et les conseils en matière de gestion du stress (53%). Ces résultats soulignent le **besoin de connaissances plus fondamentales en matière de santé mentale**.

Il existe également une divergence notable entre les préférences des professionnels de l'EFP et celles des apprenants. Les professionnels sont plus enclins à se concentrer sur soutenir le bien-être mental des autres, ce qui reflète leur rôle et leurs responsabilités dans le cadre de l'enseignement. A contrario, les apprenants donnent la priorité au renforcement de la confiance en soi, ce qui reflète leur stade de développement et l'importance de la confiance en soi dans les contextes académiques.

De même, en ce qui concerne le renforcement de la capacité à soutenir les pairs, la plupart des répondants ont montré un intérêt significatif pour la formation aux premiers secours en santé mentale (65%) et l'aide à la résolution des conflits (58%), ce qui indique l'importance d'être équipé pour faire face aux problèmes de santé mentale lorsqu'ils surviennent dans leurs communautés.

En ce qui concerne les activités susceptibles d'améliorer les discussions sur la santé mentale au sein de leur organisation, les répondants affichent des préférences diverses. Globalement, **55% des répondants estiment que les ateliers et les présentations sur la santé mentale sont les plus efficaces, avec la formation aux premiers secours en santé mentale (50%), qui s'aligne sur les pratiques éducatives traditionnelles**.

Les professionnels sont également très intéressés par le développement de défis et d'activités de réduction du stress ou de campagnes de sensibilisation (52%). D'autre part, les apprenants souhaitent développer des groupes de soutien par les pairs (45%), des activités artistiques et d'expression créative (41%) ou des activités de pleine conscience et de relaxation (40%). Ces préférences soulignent également l'importance des approches innovantes et basées sur les pairs pour engager les apprenants dans des discussions sur la santé mentale.

La diversité des préférences en matière de formation et des activités préférées pour améliorer les discussions sur la santé mentale parmi les professionnels de l'EFP et les apprenants souligne la nécessité d'initiatives adaptées en matière d'éducation à la santé mentale. Des approches à la fois traditionnelles et innovantes sont nécessaires pour stimuler la réflexion parmi les professionnels et les apprenants. Elles peuvent améliorer efficacement la connaissance de la santé mentale et les mécanismes de soutien au sein du secteur de l'EFP, favorisant ainsi un environnement plus résilient et plus favorable pour toutes les parties prenantes.

DISCUSSION

Les résultats de cette étude montrent que la santé mentale peut encore être améliorée dans le secteur de l'EFP. Elle révèle une grande diversité de perceptions de la santé mentale dans les pays européens étudiés. Les différences de perception observées peuvent s'expliquer par les variations induites par la théorie biopsychosociale (BPS), qui postule que la santé mentale est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Les différences de perception peuvent s'expliquer par les variations de ces trois aspects. Par exemple, des systèmes de soutien plus solides en Espagne, en Slovaquie et en Estonie pourraient répondre efficacement aux besoins biologiques, psychologiques et sociaux des personnes, améliorant ainsi leur perception de la santé mentale. En revanche, la France pourrait être confrontée à des difficultés dans un ou plusieurs de ces domaines, ce qui pourrait expliquer ses résultats plus préoccupants. Ces variations soulignent l'importance d'adapter les interventions en matière de santé mentale aux besoins spécifiques de chaque contexte national.

Les résultats ont mis en évidence plusieurs défis et opportunités concernant la sensibilisation à la santé mentale, la stigmatisation, l'accessibilité des ressources et la formation. En explorant ces caractéristiques, l'étude donne un aperçu des multiples dimensions de la santé mentale dans les établissements d'enseignement, soulignant l'importance d'actions adaptées et d'environnements favorables pour favoriser la résilience et le bien-être.

✓ SENSIBILISATION ET CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

En ce qui concerne la sensibilisation et les connaissances en matière de santé mentale, il existe une disparité flagrante entre les connaissances perçues et réelles en matière de santé mentale chez les apprenants et les professionnels de l'EFP. Cette disparité peut être analysée à l'aide de la théorie PERMA, qui met l'accent sur le bien-être en tant que concept multidimensionnel.

Si la sensibilisation générale est élevée, les jeunes générations ont tendance à surestimer leurs connaissances en matière de santé mentale, et il existe des lacunes dans la compréhension des concepts nuancés et dans l'accès à des ressources fiables.

La plupart des personnes interrogées s'étant appuyées sur l'auto-apprentissage pour obtenir des informations, il est nécessaire de mettre en place une formation continue.

Une approche plus globale de la santé mentale est également nécessaire, car les répondants n'ont pas pleinement saisi tous les aspects de la question.

En mettant l'accent sur les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement, la théorie PERMA suggère que les programmes éducatifs doivent non seulement fournir des informations mais aussi renforcer ces aspects pour promouvoir un véritable épanouissement.

✓ IMPACT DE LA SANTÉ MENTALE SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Les résultats montrent que **la santé mentale a un large impact**, mais que certains aspects, comme la gestion financière, sont perçus comme moins affectés. La théorie BPS accentue l'importance des facteurs sociaux et environnementaux dans la manifestation de la santé mentale. Si certains aspects de la vie quotidienne ne semblent pas directement affectés, cela pourrait refléter une perception insuffisante de l'impact global de la santé mentale. La théorie PERMA suggère qu'**un bien-être complet implique non seulement des émotions positives, mais aussi l'épanouissement personnel et une gestion efficace des différents aspects de la vie.**

Une approche holistique est nécessaire pour reconnaître et traiter ces impacts de manière plus complète.



✓ MOBILITÉ INTERNATIONALE ET SANTÉ MENTALE

La mobilité internationale influence considérablement le bien-être mental des apprenants de l'EFP, faisant apparaître des défis tels que l'insécurité, l'isolement et le mal du pays. En effet, les interactions sociales et les systèmes de soutien sont essentiels au maintien de la santé mentale, comme le suggère la théorie BPS. Les préparations préalables à la mobilité atténuent efficacement les facteurs de stress anticipés tels que le choc culturel et les barrières linguistiques.

Toutefois, des **mécanismes de soutien permanents sont essentiels pour faire face aux facteurs de stress imprévus et préserver la santé mentale pendant les expériences de mobilité**. À cette fin, la théorie PERMA suggère que pour améliorer le bien-être des personnes qui participent à la mobilité internationale, il est essentiel de se concentrer sur les éléments du bien-être tels que les relations positives et la réalisation d'objectifs personnels. Les professionnels, plus exposés aux programmes de mobilité, sont davantage conscients de ces défis, ce qui souligne la nécessité d'initiatives de soutien ciblées.

✓ STIGMATISATION DE LA SANTÉ MENTALE DANS LE SECTEUR DE L'EFP

La stigmatisation persistante qui entoure la santé mentale reste répandue dans le secteur de l'EFP, décourageant la communication ouverte et les comportements de recherche d'aide chez les apprenants comme chez les professionnels. L'étude révèle un scénario paradoxal où, malgré une forte sensibilisation aux problèmes de santé mentale, les individus se montrent réticents à parler de leurs difficultés personnelles par peur du jugement ou de la honte.

La théorie biopsychosociale explique que la stigmatisation peut affecter le bien-être mental en créant des barrières sociales qui limitent la capacité des personnes à obtenir le soutien



dont elles ont besoin. Le fait que 86% des apprenants et 91% des professionnels perçoivent un malaise généralisé à l'idée de parler de santé mentale reflète des barrières sociales importantes. La théorie PERMA ajoute que pour améliorer le bien-être, il est essentiel de favoriser des environnements où les relations sont positives et où il est possible de s'engager ouvertement sans craindre d'être jugé. Par conséquent, **la lutte contre la stigmatisation nécessite des actions à multiples facettes englobant des campagnes éducatives, des programmes de formation et la création d'environnements favorables à un dialogue ouvert sur la santé mentale**.

✓ ACCESSIBILITÉ DES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

L'accessibilité aux ressources de santé mentale est une préoccupation majeure des personnes interrogées par l'EFP. **Si les sources traditionnelles telles que les professionnels de la santé mentale et les lignes téléphoniques d'urgence sont largement reconnues, il existe un écart générationnel notable dans la familiarité avec les ressources numériques et en ligne**. Les jeunes apprenants privilégient les plateformes numériques interactives, ce qui indique un besoin de ressources adaptables pour répondre à l'évolution des préférences et aux progrès technologiques. Ils sont également plus enclins à suivre des programmes éducatifs qui leur permettent d'accroître leurs connaissances générales.

En outre, l'étude préconise la promotion de stratégies d'entraide et de réseaux de soutien par les pairs, en particulier lors de la mobilité internationale, ce qui suggère la nécessité de disposer d'options de soutien diversifiées et accessibles.



BONNES PRATIQUES ET RECOMMANDATIONS

✓ MEILLEURES PRATIQUES

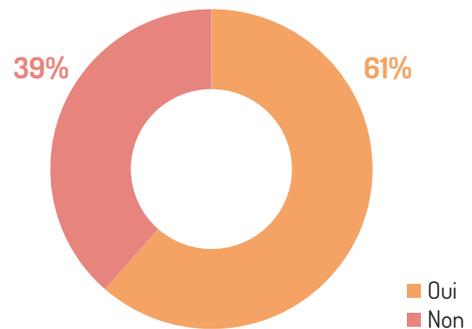
Afin de développer des outils efficaces pour favoriser le soutien au bien-être émotionnel des apprenants, les répondants ont été invités à partager leurs meilleures pratiques et activités pour faire face aux défis en matière de santé mentale. Les résultats indiquent qu'une majorité de participants (61%) connaissent les meilleures pratiques pour améliorer leur santé mentale.

Parmi les pratiques utilisées pour préserver la santé mentale, **la participation à des passe-temps et à des centres d'intérêt (74%), la garantie d'un sommeil et d'un repos adéquats (73%), la pratique d'une activité physique régulière (69%) et la recherche de soutien auprès d'amis, de la famille ou de groupes d'entraide (65%)** sont les plus répandues. Ces activités sont largement considérées comme bénéfiques et font l'objet d'un engagement important dans l'ensemble du secteur de l'EFP. Elles sont largement accessibles à tous et ont un impact immédiat sur le bien-être mental.

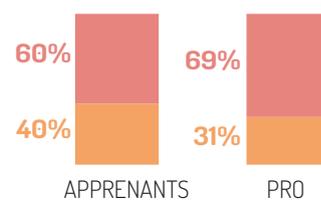
D'autre part, quelques participants pratiquent le yoga et la méditation (27%), tiennent un journal et réfléchissent sur eux-mêmes (30%), ou utilisent les services et ressources disponibles en matière de santé mentale (30%) pour soutenir leur bien-être émotionnel. Bien que l'impact positif de ces pratiques ait fait l'objet de nombreuses recherches, des obstacles tels que les contraintes de



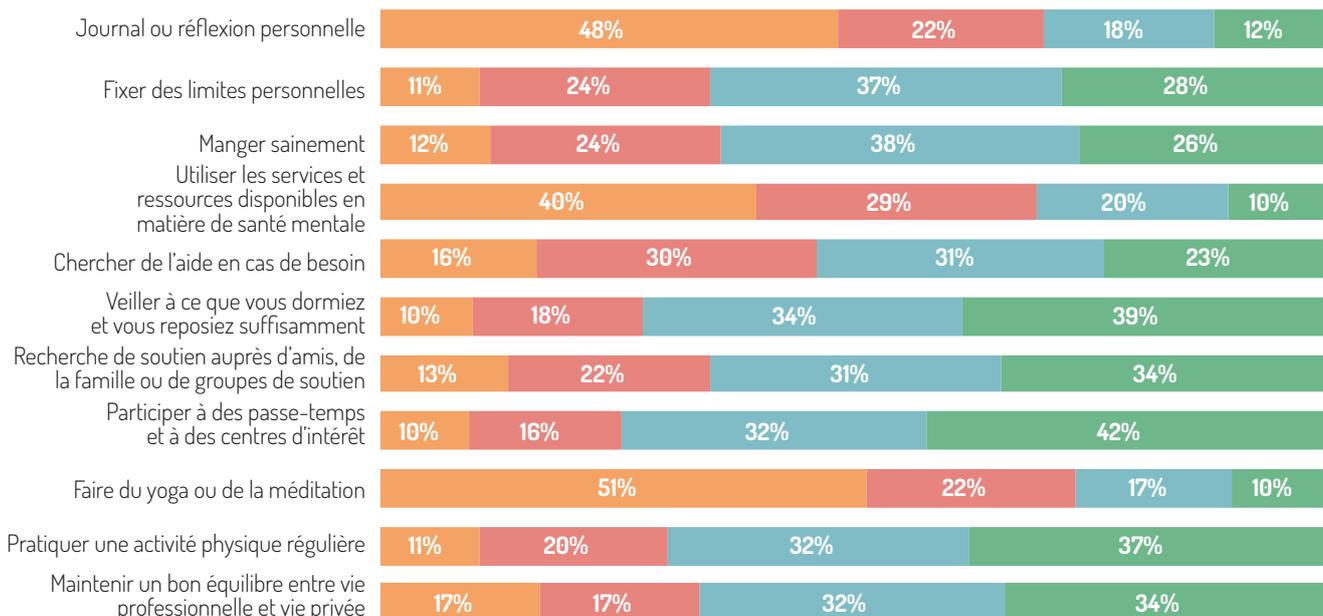
Connaissez-vous les meilleures pratiques pour améliorer votre santé mentale ?



Résultats par participant



Quelle sont les bonnes pratiques que vous utilisez le plus ?



1 : Jamais 2 : Rarement 3 : Occasionnellement 4 : Fréquemment

temps, le manque d'accès et les connaissances insuffisantes peuvent limiter leur adoption à grande échelle²⁵.

En outre, l'efficacité de diverses stratégies d'adaptation dans des situations difficiles a également été évaluée afin de mettre en évidence les bonnes pratiques à adopter en cas de mauvaise santé mentale. **La recherche de soutien auprès de la famille et des amis** est apparue comme la plus bénéfique (73%), suivie par les activités physiques (69%) et **la recherche d'une aide professionnelle (68%)**. Fait intéressant, 82% des professionnels de l'EFP étaient plus enclins à rechercher une aide professionnelle, contre 64% des apprenants. Cela souligne un besoin potentiel d'améliorer la sensibilisation à la santé mentale et de réduire la stigmatisation chez les apprenants.

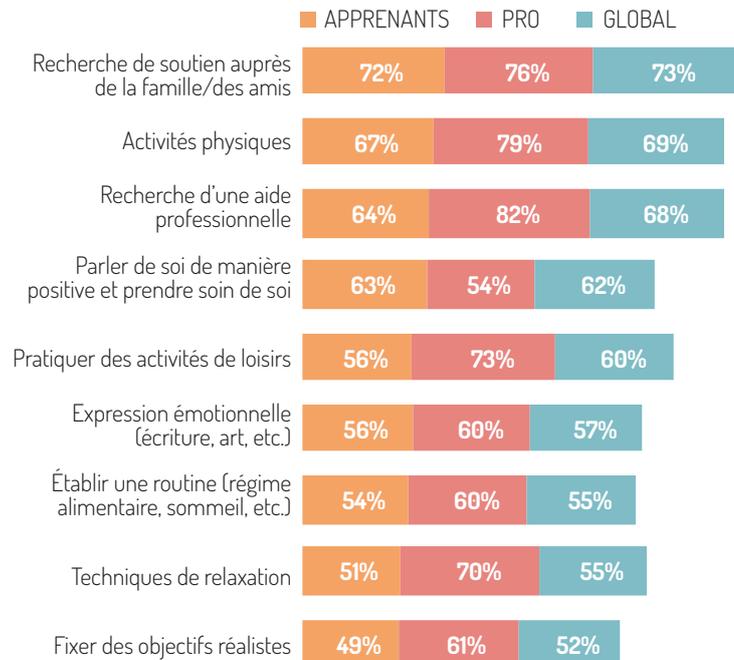
Que leur santé mentale soit bonne ou fragile, les personnes interrogées estiment que l'activité physique et le soutien de la famille et des amis sont importants pour veiller à leur bien-être. Par ailleurs, toutes les pratiques proposées sont considérées comme bénéfiques pour les personnes interrogées. Au moins la majorité considère que toutes les possibilités sont utiles pour faire face à des situations difficiles.

Il est également possible d'utiliser un discours positif et de prendre soin de soi, de pratiquer des activités de loisirs, d'utiliser l'expression émotionnelle, d'établir une routine, d'utiliser des techniques de relaxation ou de se fixer des objectifs réalistes.

✓ RECOMMANDATIONS

L'étude met l'accent sur des aspects cruciaux de la santé mentale dans le secteur de l'EFP, notamment la variabilité des perceptions et des connaissances et les disparités en matière de sensibilisation et d'engagement. En intégrant les perspectives des théories BPS et PERMA, il est possible d'élargir la compréhension et l'amélioration de la santé mentale en adoptant une approche holistique qui prend en compte les dimensions biologiques, psychologiques et sociales, ainsi que les aspects du bien-être personnel.

! Quelles sont les activités qui peuvent aider à faire face à des situations difficiles ? Résultats par participant



Les recommandations sont les suivantes :

1. Renforcer l'éducation

Développer des programmes d'éducation à la santé mentale qui abordent de manière exhaustive les aspects biologiques, psychologiques et sociaux de la santé mentale, tout en incorporant des éléments de la théorie PERMA pour promouvoir un développement personnel complet, comme la gestion du stress et le renforcement de la confiance en soi.

2. Améliorer les ressources

Améliorer l'accès aux ressources de santé mentale en répondant aux besoins spécifiques identifiés, notamment en améliorant l'accessibilité aux services et en réduisant la stigmatisation.

3. Soutien spécifique à la mobilité internationale

Mettre en œuvre des initiatives qui répondent aux défis émotionnels spécifiques rencontrés lors de la mobilité internationale, sur la base des principes de la théorie BPS pour une approche globale et de la théorie PERMA pour promouvoir le bien-être dans un nouveau contexte.

²⁵ Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2012). Utilisation des médecines complémentaires et alternatives chez les adultes et les enfants : United States, 2007. Rapports statistiques nationaux sur la santé ; no 12. Hyattsville, MD : Centre national des statistiques de la santé.

CONCLUSION

Dans un contexte où les jeunes se sentent sous pression sur plusieurs aspects de leur vie : l'éducation, l'emploi, les relations personnelles ou l'environnement global, il est essentiel de se concentrer sur la santé mentale pour les aider à relever les défis de la vie de manière plus efficace. Dans le secteur de l'EFP, il est urgent de multiplier l'éducation et les initiatives en la matière.

Les professionnels de l'EFP jouent un rôle essentiel dans la promotion des pratiques de santé mentale chez les apprenants et sont ceux qui les suivent lorsqu'ils entreprennent une mobilité internationale. Les apprenants de l'EFP ont besoin de s'appuyer sur des ressources fiables pour poursuivre leur parcours académique, qui peut aller au-delà de la mobilité internationale.

Cette étude représente un paysage complexe où la sensibilisation, les défis et l'accessibilité des ressources se croisent pour façonner le bien-être des apprenants et des professionnels. Les apprenants et les professionnels de l'EFP manquent de connaissances sur la santé mentale, en partie à cause du manque d'initiatives éducatives. En raison de la stigmatisation, les croyances sur la santé mentale sont profondément enracinées et les stéréotypes doivent être déconstruits un par un.

La mobilité internationale ayant un impact significatif sur le bien-être mental, les professionnels doivent mettre en œuvre des actions sur mesure pour préparer les apprenants aux différents défis auxquels ils pourraient être confrontés au cours d'un projet de mobilité internationale. Les stratégies d'adaptation efficaces, telles que la pratique d'un passe-temps, un sommeil suffisant et la recherche de soutien auprès des pairs et de la famille, sont largement reconnues. Toutefois, des stratégies spécifiques telles que le yoga, la méditation et les services professionnels de santé mentale restent sous-utilisées, ce qui souligne l'importance de surmonter des obstacles tels que les contraintes de temps et le manque de sensibilisation.



BIBLIOGRAPHIE

Commission européenne, Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture, L'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes - Réponses politiques dans les pays européens, Office des publications de l'Union européenne, 2022.

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness : A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

Marshall A. (2023), «Understanding the Biopsychosocial Model of Health and Wellness».
<https://www.verywellmind.com/understanding-the-biopsychosocial-model-7549226>

Miller K.D (2019), «What are Mental Health Theories ?».
<https://positivepsychology.com/mental-health-theories/>

Organisation mondiale de la santé, Santé mentale, 2022.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Santé mentale Europe,
<https://www.mentalhealtheurope.org/#1681303005905-a55b892e-3651>

Seligman M. (2011), «Flourish : Une nouvelle compréhension du bonheur et du bien-être». New York : Free Press



ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 544