

***La santé mentale des jeunes à l'épreuve des crises politiques, économiques, sanitaires et de l'intelligence artificielle***



Analyse Janvier 2026  
Ligue des Droits de l'Enfant  
Thalia Amen

## Table des matières

Introduction

Chapitre 1. Les crises politiques, économiques et sanitaires

*Section 1. La situation actuelle et le contexte géopolitique*

*Section 2. La Crise sanitaire*

*Section 3. Les réformes gouvernementales et la crise économique*

*Section 4. La Crise climatique*

Chapitre 2. Les intelligences artificielles

Chapitre 3. La santé mentale des jeunes à la lumière de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant

Conclusion

Bibliographie

## Introduction

*Tout s'est arrangé (ou pas).* La Ligue des Droits de l'Enfant a eu l'honneur d'assister à la projection de ce film documentaire (*projection proposée par le Centre d'Action Laïque, la FAPEO, le Délégué Général aux droits de l'enfant et la Ligue des Familles, avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et la Fondation P&V*), mettant en lumière notamment les conséquences néfastes de la pandémie du Covid-19, et en particulier l'impact psychologique des confinements successifs sur la santé mentale des jeunes. À travers divers témoignages, le film souligne la difficulté pour de nombreux jeunes de reprendre une vie dite « normale » après la pandémie. Il montre à quel point cette crise a profondément marqué leur quotidien, tant sur le plan personnel que dans leurs relations sociales, et combien ses effets se font encore sentir aujourd'hui.

La santé mentale peut être définie comme étant « *une composante essentielle de la santé, permettant à chacun et chacune d'être en lien avec soi-même, de vivre avec les autres, de faire face aux difficultés de la vie, d'investir son environnement, de créer, de participer, et contribuer à la vie en société, y compris de façon atypique* »<sup>1</sup>.

La question de la santé mentale des enfants et des jeunes apparaît ainsi comme étant un enjeu majeur. Il est essentiel et urgent de mettre en place des mesures visant à garantir leur bien-être et à leur offrir un accompagnement adapté. La succession de crises sanitaires, économiques, climatiques et géopolitiques a profondément modifié les conditions de vie des enfants, des adolescents et des jeunes adultes. Ces derniers grandissent dans un environnement caractérisé par l'incertitude, l'accélération des transformations sociales, la précarisation, et par une pression accrue liée aux exigences scolaires, sociales et numériques. Ces facteurs cumulés fragilisent les équilibres psychologiques et contribuent à une dégradation du bien-être mental des jeunes.

Les données disponibles attestent d'une augmentation significative des troubles anxieux, dépressifs et du mal-être psychologique au sein de cette tranche d'âge de la population<sup>2</sup>. Cette évolution ne peut être appréhendée uniquement sous l'angle médical ou individuel, mais doit être comprise comme le résultat de déterminants sociaux, économiques et institutionnels, et des différentes crises que nous traversons en Belgique. La santé mentale des jeunes apparaît ainsi étroitement liée à la qualité des politiques publiques mises en œuvre, à l'accès effectif aux services de soutien, à la protection sociale et à la reconnaissance de leur place au sein de la société.

Dans ce contexte, les jeunes se trouvent confrontés à des tensions paradoxales. En effet, alors qu'ils sont appelés à faire preuve d'adaptabilité, de résilience et d'autonomie, ils disposent souvent de ressources limitées pour faire face aux bouleversements qu'ils subissent. La vulnérabilité propre à l'enfance et à l'adolescence, périodes déterminantes pour le développement personnel et social, rend d'autant plus crucial l'encadrement juridique de la protection de leur santé mentale. Dès lors, la question du bien-être psychologique des jeunes

---

<sup>1</sup> Définition de la Ligue Bruxelloise pour la Santé mentale, Projet « Tal'seum ? », <https://jeunesetsantementale.be/le-projet/contexte/>

<sup>2</sup> Fiche d'information de l'Organisation mondiale de la Santé, Statistiques Santé mentale des adolescentes et des adolescents.

ne relève pas seulement d'un enjeu social ou sanitaire, mais constitue un véritable enjeu de droits fondamentaux. Dans cette perspective, la Convention internationale des droits de l'enfant, adoptée en 1989, offre un cadre essentiel pour protéger la santé mentale des jeunes. Elle garantit le droit au meilleur état de santé possible, incluant la santé mentale, et oblige les États à agir dans l'intérêt supérieur de l'enfant. Elle souligne également l'importance d'écouter et d'associer les enfants aux décisions qui les concernent, en particulier dans un contexte de crises multiples.

Le mal-être croissant des jeunes met en évidence la nécessité de développer des politiques de prévention, d'augmenter les moyens alloués aux structures spécialisées en santé mentale et de garantir un accès effectif et équitable aux dispositifs de soutien, tout en favorisant un environnement social propice à l'épanouissement<sup>3</sup>.

## **Chapitre 1. Les crises politiques, économiques et sanitaires**

### ***Section 1. La situation actuelle et le contexte géopolitique***

Dans le contexte actuel, de nombreux facteurs peuvent nourrir un sentiment d'angoisse et d'incertitude chez les jeunes. Les conflits armés, comme la guerre en Ukraine ou celle à Gaza, rappellent la fragilité de la paix internationale et leurs répercussions se font sentir bien au-delà des zones de guerre, notamment à travers les crises énergétiques, humanitaires et migratoires en Europe, y compris en Belgique. Par ailleurs, la montée en puissance de l'extrême droite dans plusieurs pays européens suscite des inquiétudes quant au recul des valeurs démocratiques, à la stigmatisation de certaines populations et à la polarisation croissante des sociétés. À l'échelle internationale, les prises de position radicales, les attaques verbales et les stratégies de figures politiques comme *Donald Trump* renforcent un climat de tension et d'imprévisibilité sur la scène mondiale. À cela s'ajoutent les difficultés économiques, l'inflation, la crise du logement ou encore les défis liés au changement climatique, qui accentuent le sentiment d'insécurité collective. L'ensemble de ces éléments contribue à créer un environnement global anxiogène, marqué par l'impression d'un avenir incertain et instable.

Les manifestations répétées en Belgique illustre un profond désaccord entre une partie des citoyens et les politiques actuelles et traduisent une contestation croissante des choix du gouvernement belge en matière de politique étrangère, de priorités diplomatiques et de décisions internes. Ces mouvements citoyens montrent que de nombreux individus se sentent insuffisamment représentés et cherchent, par la rue, à exprimer leur opposition aux guerres, à leurs conséquences humanitaires et aux réponses apportées par les autorités politiques.

---

<sup>3</sup> Délégué général de la Communauté française aux droits de l'enfant, « Droits de l'enfant : des maux aux mots », Rapport annuel 2024-2025, p. 6.

L'état des droits de l'enfant dans le monde révèle une détérioration préoccupante, dont les conséquences sur la santé mentale des jeunes sont majeures et néfastes. En effet, les conflits armés qui se prolongent et se rapprochent des frontières européennes placent les enfants au cœur des violences des différentes guerres. Ceux-ci, victimes de graves violations de leurs droits fondamentaux, allant des atteintes à la vie aux violences sexuelles, en passant par la destruction des écoles et des hôpitaux, les enfants subissent des traumatismes susceptibles de marquer durablement leur équilibre psychologique. Face à ces réalités, la Belgique ne peut demeurer passive. En tant qu'État de droit, partie à la Convention internationale des droits de l'enfant, elle est juridiquement et moralement tenue de promouvoir une protection effective des enfants et de faire respecter leurs droits<sup>4</sup>.

## *Section 2. La Crise sanitaire*

La pandémie du Covid-19 a exercé une influence majeure sur la santé mentale des jeunes, en bouleversant durablement leurs conditions de vie et leurs équilibres sociaux. Les mesures sanitaires mises en place, telles que les confinements prolongés, la fermeture des établissements d'enseignement et la limitation des interactions sociales, ont accentué les phénomènes d'isolement, de solitude et d'anxiété, en particulier chez les jeunes les plus vulnérables<sup>5</sup>.

Bien que la période de crise sanitaire soit désormais dépassée, ses répercussions persistent, révélant la nécessité d'une prise en charge durable et structurelle de la santé mentale des jeunes<sup>6</sup>. Cette prise en charge repose sur des actions concrètes telles que le renforcement de la participation des jeunes à la vie collective, le développement de services spécialisés et l'inclusion effective des publics les plus fragiles.

C'est dans cette perspective, que l'Union européenne a intégré la santé comme nouveau domaine prioritaire au sein du programme du Corps européen de solidarité pour la période 2021-2027<sup>7</sup>. Ce programme vise à encourager l'engagement des jeunes dans des projets répondant aux enjeux sanitaires, en tenant compte de l'impact spécifique de la pandémie<sup>8</sup>. La proclamation de 2022 comme Année européenne de la jeunesse montre la volonté de l'Union européenne de valoriser la place des jeunes et de renforcer leur participation. Cette initiative a permis de soutenir différentes actions en faveur de leur engagement, notamment dans les domaines de la santé et du bien-être, en associant les États membres et la société civile<sup>9</sup>.

Les restrictions sanitaires mises en place durant la pandémie ont entraîné une réduction significative des interactions sociales en présentiel, partiellement compensée par un recours

---

<sup>4</sup> Délégué général de la Communauté française aux droits de l'enfant, « Droits de l'enfant : des maux aux mots », Rapport annuel 2024-2025, p. 6.

<sup>5</sup> L'impact de la pandémie de Covid-19 sur la santé mentale des jeunes – Réponses politiques dans les pays européens,  
[https://servicejeunesse.cfwb.be/fileadmin/sites/sj/uploads/documents/publication/Impact\\_de\\_la\\_pandemie\\_Covid-19\\_sur\\_la\\_sante\\_mentale\\_des\\_jeunes.pdf](https://servicejeunesse.cfwb.be/fileadmin/sites/sj/uploads/documents/publication/Impact_de_la_pandemie_Covid-19_sur_la_sante_mentale_des_jeunes.pdf)

<sup>6</sup> *Ibidem*.

<sup>7</sup> *Ibidem*.

<sup>8</sup> *Ibidem*.

<sup>9</sup> *Ibidem*.

accru aux réseaux sociaux. Si ces outils numériques ont permis aux jeunes de maintenir des liens sociaux et de limiter le sentiment d'isolement, ils ont également contribué à une détresse psychologique, notamment en raison de la surcharge informationnelle et de l'exposition à des contenus anxiogènes ou trompeurs<sup>10</sup>.

Durant cette période, les personnes présentant des troubles psychiques antérieurs ont été confrontées à des obstacles renforcés dans l'accès aux services de soutien, aggravant leur vulnérabilité. De même, les jeunes appartenant aux minorités sexuelles et de genre ont été particulièrement exposés à des risques accrus de souffrance psychologique, en raison de contextes familiaux parfois hostiles et de la suspension des espaces communautaires jouant un rôle protecteur essentiel<sup>11</sup>.

Enfin, la crise a accentué les inégalités socio-économiques existantes, les jeunes issus de milieux défavorisés ayant subi davantage l'exclusion sociale du fait d'un accès limité aux outils numériques nécessaires au maintien des liens sociaux et à la continuité éducative<sup>12</sup>. En définitive, la pandémie du Covid-19 a constitué une menace majeure pour la santé mentale des jeunes, touchant de manière disproportionnée les publics les plus vulnérables.

### ***Section 3. Les réformes gouvernementales et la crise économique***

#### ***1. Les réformes gouvernementales***

L'Europe connaît une radicalisation de la droite et une banalisation de l'extrême-droite depuis quelques années. En Belgique francophone, cette radicalisation se fait ressentir à tous les niveaux de pouvoir. En Région wallonne et en communauté française, le Mouvement Réformateur et les Engagés procèdent à une libération des mesures encadrant les droits des jeunes depuis leur entrée en fonction<sup>13</sup>.

Au niveau fédéral, le détricotage méthodique des droits sociaux, ainsi que le durcissement des conditions d'accès à certains droits fondamentaux (regroupement familial, chômage, allocations financières etc.), impactent directement ou indirectement les enfants et les jeunes dont les parents sont visés par ces mesures<sup>14</sup>.

Les droits des jeunes et des enfants sont déjà fragiles, trop souvent instrumentalisés ou négligés par les politiques qui sont sensés les défendre. Sans voix politique, ils n'ont pas de

---

<sup>10</sup> L'impact de la pandémie de Covid-19 sur la santé mentale des jeunes – Réponses politiques dans les pays européens, [https://servicejeunesse.cfwb.be/fileadmin/sites/sj/uploads/documents/publication/Impact\\_de\\_la\\_pandemie\\_Covid-19\\_sur\\_la\\_sante\\_mentale\\_des\\_jeunes.pdf](https://servicejeunesse.cfwb.be/fileadmin/sites/sj/uploads/documents/publication/Impact_de_la_pandemie_Covid-19_sur_la_sante_mentale_des_jeunes.pdf)

<sup>11</sup> *Ibidem*.

<sup>12</sup> *Ibidem*.

<sup>13</sup> M. DE SMET., « Les réformes gouvernementales et leur impact sur les droits de l'Enfant », Analyse Novembre 2025, *Ligue des Droits de l'Enfant*, p. 3.

<sup>14</sup> *Ibidem*.

moyen d’agir directement sur la politique, alors que ces dernières impactent directement les vies des jeunes et leur santé mentale<sup>15</sup>.

Force est de constater que la banalisation de discours excluant et stigmatisant contribue à créer un climat d’insécurité symbolique, dans lequel certains groupes de jeunes, notamment ceux issus de minorités sociales, culturelles ou économiques, peuvent se sentir directement visés, dévalorisés ou menacés. Cette exposition répétée à des discours de rejet favorise l’anxiété, le sentiment de ne pas appartenir pleinement à la société et une dégradation de l’estime de soi<sup>16</sup>.

Par ailleurs, le recul ou la restriction de certains droits sociaux et protections collectives accroît la précarité des familles, ce qui affecte indirectement mais profondément les enfants et les adolescents. L’instabilité financière, l’incertitude quant à l’accès au logement, aux prestations sociales ou au regroupement familial constituent des sources de stress chronique. Chez les jeunes, ces situations peuvent générer un sentiment d’impuissance et d’insécurité permanente, facteurs reconnus de troubles anxieux et dépressifs<sup>17</sup>.

## 2. La crise économique

La crise économique actuelle exerce également une pression considérable sur la santé mentale des jeunes, en fragilisant leurs conditions de vie et en compromettant leurs perspectives d’avenir. L’augmentation du coût de la vie, la montée du chômage, la précarisation des emplois et la réduction des aides sociales créent un contexte d’instabilité matérielle qui pèse lourdement sur les familles et par conséquent, les enfants<sup>18</sup>.

Les réformes budgétaires envisagées par le gouvernement wallon MR–Engagés affectent le régime des allocations familiales, dispositif qui joue un rôle central dans la garantie des droits économiques et sociaux des enfants. Après des restrictions concernant le chômage et l’incapacité de travail, ces mesures soulèvent des interrogations quant à leur conformité avec les principes de protection de l’enfance et de solidarité sociale<sup>19</sup>.

Les allocations familiales constituent un instrument essentiel de lutte contre la pauvreté infantile et de soutien au développement de l’enfant. Leur réduction ou leur conditionnement est susceptible d’avoir des conséquences directes sur les conditions de vie des enfants, notamment en matière d’accès à une alimentation adéquate, au logement, à l’éducation et aux soins de santé.

---

<sup>15</sup> M. DE SMET., « Les réformes gouvernementales et leur impact sur les droits de l’Enfant », Analyse Novembre 2025, *Ligue des Droits de l’Enfant*, p. 3.

<sup>16</sup> *Ibidem*.

<sup>17</sup> X., « Droits sociaux : le Gouvernement wallon s’attaque à un pilier de la protection sociale », *Bruxelles Dévie*, octobre 2025, <https://bruxellesdevie.com/2025/10/08/droits-sociaux-le-gouvernement-wallon-sattaque-a-un-pilier-de-la-protection-sociale/>

<sup>18</sup> *Ibidem*.

<sup>19</sup> *Ibidem*.

D'un point de vue juridique, de telles évolutions doivent être examinées à la lumière du principe de l'intérêt supérieur de l'enfant, consacré tant par la Convention internationale des droits de l'enfant que par les normes constitutionnelles belges et européennes, lesquelles imposent aux pouvoirs publics de veiller à ce que toute décision budgétaire n'entraîne pas une atteinte disproportionnée aux droits fondamentaux des enfants, ce qui est le cas en réduisant les allocations familiales de leurs parents.

Cette insécurité financière, vécue parfois dès le plus jeune âge, engendre donc un stress permanent et un sentiment d'incertitude quant à l'avenir, deux facteurs connus pour favoriser l'apparition de troubles psychiques tels que l'anxiété et la dépression<sup>20</sup>. Pour les jeunes en phase de construction identitaire et de choix d'orientation professionnelle, ces difficultés renforcent le sentiment d'impuissance et la perte de contrôle sur leur propre destin, ce qui impacte directement leur bien-être psychologique<sup>21</sup>.

Le manque de ressources économiques peut limiter l'accès des enfants et jeunes à des facteurs essentiels, par exemple les activités culturelles, sportives, les dispositifs d'accompagnement éducatif ou encore les soins de santé mentale. De ce fait, cette exclusion peut accentuer l'isolement social. En outre, la précarité économique peut également entraîner des tensions familiales accrues, qui pèsent sur l'environnement affectif et sécurisant nécessaire au développement harmonieux des jeunes. Ainsi, la crise économique ne se limite pas à un simple enjeu matériel. En effet, elle affecte profondément la santé mentale des jeunes, en instaurant un climat d'insécurité, de stress et d'exclusion.

Face à ces défis, il est essentiel que les États renforcent leurs politiques sociales et sanitaires en veillant à garantir un accès effectif aux ressources nécessaires au bien-être psychologique des jeunes. La prise en compte de cette dimension dans l'élaboration des mesures publiques est indispensable pour répondre aux obligations internationales, notamment celles issues de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant, qui impose aux pouvoirs publics de garantir à chaque enfant les conditions favorables à son développement physique et mental<sup>22</sup>.

#### ***Section 4. La Crise climatique***

La crise climatique constitue aujourd'hui un autre défi majeur de notre époque et ses conséquences dépassent largement les enjeux environnementaux. Elle affecte également de manière significative la santé mentale des jeunes, qui grandissent dans un contexte marqué par l'incertitude, l'urgence et la peur de l'avenir. L'exposition constante aux informations alarmantes sur le changement climatique, les incendies et inondations, les catastrophes naturelles et l'inaction perçue des décideurs peut engendrer une anxiété profonde, souvent

---

<sup>20</sup> M. DE SMET., « Les réformes gouvernementales et leur impact sur les droits de l'Enfant », Analyse Novembre 2025, *Ligue des Droits de l'Enfant*, p. 3.

<sup>21</sup> *Ibidem*.

<sup>22</sup> Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, Art. 6.



qualifiée d'éco-anxiété<sup>23</sup> et peut être définie comme étant « la peur persistante de l'avenir environnemental de la planète. Il s'agit d'une crise existentielle, enracinée dans le sentiment d'impuissance face à l'ampleur du désastre écologique et au manque d'action perçue chez les générations au pouvoir »<sup>24</sup>.

Ce sentiment d'inquiétude permanente influence le bien-être psychologique des jeunes, leur capacité de concentration et leur projection dans l'avenir. Il s'agit en effet d'un « mal-être généralisé » des jeunes, caractérisé par un souhait de vouloir « changer le monde »<sup>25</sup>.

Pour beaucoup de jeunes, la crise climatique remet en question l'idée même d'un futur stable et sécurisé et peut provoquer du stress chronique, une perte de motivation et parfois des états dépressifs. Le sentiment que les générations précédentes n'agissent pas suffisamment face à l'urgence climatique renforce un sentiment d'injustice intergénérationnelle et d'abandon, qui pèse lourdement sur la santé mentale des enfants et des adolescents<sup>26</sup>. Ces effets sont d'autant plus marqués chez les jeunes vivant dans des contextes de précarité ou dans des zones particulièrement exposées aux conséquences du changement climatique, accentuant ainsi les inégalités existantes<sup>27</sup>.

Face à cette réalité, certains jeunes s'engagent activement dans des actions citoyennes et environnementales afin de donner du sens à leurs inquiétudes et de reprendre un certain contrôle sur leur avenir. Cet engagement peut constituer un facteur de résilience et d'espoir, mais il peut aussi devenir source de fatigue émotionnelle lorsqu'il s'accompagne de pression ou de déception face au manque de changements concrets<sup>28</sup>. Il est donc essentiel de reconnaître l'impact de la crise climatique sur la santé mentale des jeunes et de leur offrir des espaces d'écoute, de dialogue et de soutien. Répondre à cette crise implique non seulement des actions ambitieuses en faveur de l'environnement, mais aussi une attention particulière au bien-être psychologique des jeunes générations. Prendre soin de la planète, c'est également prendre soin de leur santé mentale et de leur avenir<sup>29</sup>.

De cette façon, l'éco-anxiété peut être comprise comme étant le reflet de la lucidité de la jeunesse face aux enjeux et aux incertitudes liés à l'avenir de la planète<sup>30</sup>. Chaque geste, même minime, contribue à construire un avenir meilleur pour l'environnement, il est important que chaque citoyen prenne conscience de l'impact de ses actions pour la planète.

---

<sup>23</sup> Centre psychologique de Namur, « Santé mentale et climat : les jeunes au cœur d'une double crise », <https://centre-psychologique-namur.be/uncategorized/sante-mentale-et-climat-les-jeunes-au-coeur-dune-double-crise/>

<sup>24</sup> Ibidem.

<sup>25</sup> E. DAGEVILLE, sous la direction de D. STOKKINK, « L'éco-anxiété chez les jeunes », *Études et Dossiers, Développement durable*, octobre 2022, 20 ans pour la solidarité.

<sup>26</sup> Centre psychologique de Namur, « Santé mentale et climat : les jeunes au cœur d'une double crise », <https://centre-psychologique-namur.be/uncategorized/sante-mentale-et-climat-les-jeunes-au-coeur-dune-double-crise/>

<sup>27</sup> Ibidem.

<sup>28</sup> Ibidem.

<sup>29</sup> X., « Éco-émois : les jeunes face à l'incertitude climatique », *Question Santé ASBL*, Novembre 2025, <https://questionsante.org/ejournal-pse/eco-emois-les-jeunes-face-a-lincertitude-climatique/>

<sup>30</sup> E. DAGEVILLE, sous la direction de D. STOKKINK, « L'éco-anxiété chez les jeunes », *Études et Dossiers, Développement durable*, octobre 2022, 20 ans pour la solidarité.

## Chapitre 2. Les intelligences artificielles

L'intelligence artificielle désigne « *les systèmes informatiques capables d'effectuer des tâches complexes que seul un être humain pouvait réaliser par le passé, comme raisonner, prendre des décisions ou résoudre des problèmes* »<sup>31</sup>.

Les technologies numériques, et plus récemment les *intelligences artificielles* et *chatbots*, occupent une place croissante et importante dans le quotidien des jeunes, notamment depuis la crise du Covid-19. Ces intelligences sont désormais intégrées aux réseaux sociaux, aux plateformes éducatives, aux outils de recherche d'information et même à certains dispositifs d'accompagnement psychologique<sup>32</sup>. Elles influencent ainsi les manières de communiquer, d'apprendre, de se représenter soi-même et d'interagir avec le monde. Cette omniprésence peut avoir des effets positifs, notamment en facilitant l'accès à l'information, en soutenant l'apprentissage personnalisé ou en offrant des formes d'assistance et d'écoute à des jeunes qui hésitent à se tourner vers des structures traditionnelles de soutien<sup>33</sup>.

Cependant, l'impact des intelligences artificielles sur la santé mentale des jeunes soulève également de nombreuses préoccupations. Les algorithmes qui régissent les contenus proposés sur les réseaux sociaux peuvent renforcer l'exposition à des informations anxiogènes, à des normes irréalistes ou à des discours polarisants<sup>34</sup>. Cette dynamique favorise la comparaison sociale, le sentiment d'insuffisance et l'isolement, autant de facteurs susceptibles d'aggraver la détresse psychologique. Par ailleurs, l'automatisation de certaines interactions sociales peut réduire la qualité des relations humaines, pourtant essentielles à l'équilibre émotionnel des jeunes<sup>35</sup>.

Les intelligences artificielles posent également des enjeux en matière d'autonomie et de construction identitaire. En orientant les choix, les opinions ou les comportements à travers des systèmes de recommandation, elles peuvent influencer la perception que les jeunes ont d'eux-mêmes et de leur avenir. Cette influence, souvent invisible, peut engendrer un sentiment de perte de contrôle et accentuer l'anxiété, en particulier chez les jeunes déjà fragilisés<sup>36</sup>.

En effet, l'intelligence artificielle est « *omniprésente dans les réseaux sociaux utilisés par les adolescents* »<sup>37</sup>. « *Les effets sont ambivalents. Certains adolescents trouvent dans ces outils un soutien social et un divertissement. D'autres en subissent les revers : anxiété, dépression,*

---

<sup>31</sup> C. STAFF, « Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ? Définition, utilisations et types », <https://www.coursera.org/fr-FR/articles/what-is-artificial-intelligence>

<sup>32</sup> A. FRANCK, « Les jeunes et l'intelligence artificielle : entre fascination, vigilance et nouveaux usages », *Lecture Jeunesse*, 2025, <https://www.lecturejeunesse.org/dossier/les-jeunes-et-lintelligence-artificielle-entre-fascination-vigilance-et-nouveaux-usages/>

<sup>33</sup> *Ibidem*.

<sup>34</sup> Psychologie et l'Intelligence Artificielle « Impact Psychologique de l'Intelligence Artificielle sur les Adolescents : Entre opportunités et défis », <https://psychologue-isabellecarlier.com/limpact-psychologique-de-lintelligence-artificielle-chez-les-adolescents/>

<sup>35</sup> *Ibidem*.

<sup>36</sup> A. FRANCK, « Les jeunes et l'intelligence artificielle : entre fascination, vigilance et nouveaux usages », *Lecture Jeunesse*, 2025, <https://www.lecturejeunesse.org/dossier/les-jeunes-et-lintelligence-artificielle-entre-fascination-vigilance-et-nouveaux-usages/>

<sup>37</sup> *Ibidem*.

*sentiment de comparaison constante. L'IA renforce les vulnérabilités psychologiques* »<sup>38</sup>. Le fait d'être régulièrement exposé à des contenus idéalisés, choisis par des algorithmes, peut modifier la perception de la réalité et renforcer les sentiments de mal-être et d'infériorité<sup>39</sup>.

D'un point de vue juridique et éthique, l'utilisation croissante des intelligences artificielles impose une réflexion approfondie sur la protection des jeunes. Ceux-ci constituent un public particulièrement vulnérable, tant en raison de leur développement psychologique que de leur capacité limitée à appréhender les mécanismes complexes des technologies numériques<sup>40</sup>.

Il est important de souligner que l'IA et les « robots conversationnels » peuvent présenter des risques pour les jeunes, en particulier pour les plus vulnérables. Des cas tragiques, comme le suicide d'un adolescent de 16 ans après des interactions avec ChatGPT, rappellent la nécessité de mettre en place des mesures de protection et de sensibilisation adaptées. L'adolescent « *a été retrouvé pendu après avoir fait d'un robot de conversation sur Internet son principal confident* »<sup>41</sup>.

L'encadrement de l'IA doit dès lors intégrer des garanties spécifiques visant à préserver la santé mentale des jeunes, à prévenir les effets négatifs de la surexposition numérique et à assurer un usage responsable de ces technologies. Par ailleurs, il apparaît que les inégalités éducatives entre les jeunes peuvent s'aggraver, car les jeunes issus de milieux socio-économiques défavorisés disposent plus rarement d'un accès aux technologies telles que les ordinateurs et internet<sup>42</sup>.

En définitive, les intelligences artificielles représentent à la fois une opportunité et un risque pour la santé mentale des jeunes. Si elles peuvent contribuer à améliorer l'accès au soutien, à l'éducation et à l'information, leur déploiement sans régulation adéquate peut accentuer les fragilités psychologiques existantes ainsi que renforcer des inégalités entre les jeunes. Face à ces enjeux, il apparaît indispensable de développer des politiques publiques et des cadres juridiques qui placent le bien-être mental des jeunes au cœur de l'innovation technologique, en garantissant que le progrès numérique s'inscrive dans le respect de leurs droits fondamentaux et de leur développement harmonieux.

---

<sup>38</sup> A. FRANCK, « Les jeunes et l'intelligence artificielle : entre fascination, vigilance et nouveaux usages », *Lecture Jeunesse*, 2025, <https://www.lecturejeunesse.org/dossier/les-jeunes-et-lintelligence-artificielle-entre-fascination-vigilance-et-nouveaux-usages/>

<sup>39</sup> Psychologie et l'Intelligence Artificielle « Impact Psychologique de l'Intelligence Artificielle sur les Adolescents : Entre opportunités et défis », <https://psychologue-isabellecarlier.com/limpact-psychologique-de-lintelligence-artificielle-chez-les-adolescents/>

<sup>40</sup> *Ibidem*.

<sup>41</sup> X., « Intelligence artificielle : un adolescent poussé au suicide », *SudInfo*, août 2025, [https://www.franceinfo.fr/internet/intelligence-artificielle/intelligence-artificielle-un-adolescent-pousse-au-suicide\\_7463146.html](https://www.franceinfo.fr/internet/intelligence-artificielle/intelligence-artificielle-un-adolescent-pousse-au-suicide_7463146.html)

<sup>42</sup> Psychologie et l'Intelligence Artificielle « Impact Psychologique de l'Intelligence Artificielle sur les Adolescents : Entre opportunités et défis », <https://psychologue-isabellecarlier.com/limpact-psychologique-de-lintelligence-artificielle-chez-les-adolescents/>

### Chapitre 3. La santé mentale des jeunes à la lumière de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant

La protection de la santé mentale des enfants et des jeunes trouve un fondement juridique explicite au sein de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale des Nations unies en 1989. Ce texte impose aux États parties des obligations positives visant à garantir un développement harmonieux de l'enfant dans toutes ses dimensions.

#### *Le droit de jouir du meilleur état de santé possible*

L'article 24 reconnaît le droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible, ce qui inclut explicitement la santé mentale et le bien-être psychologique. Cette disposition engage les États à assurer l'accès à des services de prévention, de soutien et de soins adaptés aux besoins spécifiques des jeunes<sup>43</sup>.

#### *Le principe de l'intérêt supérieur de l'enfant*

Par ailleurs, l'article 3 de la Convention consacre le principe de l'intérêt supérieur de l'enfant comme considération primordiale dans toute décision le concernant. Ce principe implique que les politiques publiques, notamment en matière sociale, éducative, numérique ou sanitaire, soient évaluées à la lumière de leurs effets sur la santé mentale des jeunes<sup>44</sup>.

#### *Le droit d'exprimer librement son opinion et d'être entendu*

L'article 12, garantissant le droit de l'enfant d'exprimer librement son opinion et d'être entendu, souligne également l'importance de prendre en compte la parole des jeunes dans l'élaboration des dispositifs qui affectent leur bien-être psychologique<sup>45</sup>.

#### *Le droit à la survie et au développement*

Enfin, l'article 6 quant à lui, relatif au droit à la survie et au développement, impose une approche globale du développement de l'enfant, incluant son équilibre émotionnel et psychique<sup>46</sup>.

Ainsi, la dégradation de la santé mentale des jeunes soulève des questions juridiques majeures quant au respect des engagements internationaux des États. La Ligue des Droits de l'Enfant

---

<sup>43</sup> Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, Art. 24.

<sup>44</sup> Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, Art. 3.

<sup>45</sup> Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, Art. 12.

<sup>46</sup> Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, Art. 6.

invite à une réflexion approfondie sur la responsabilité des pouvoirs publics dans la création d'un environnement protecteur, favorable à l'épanouissement psychologique des enfants et des adolescents, conformément aux exigences de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant comme cité précédemment.

## Conclusion

En guise de conclusion, les jeunes d'aujourd'hui traversent une période marquée par des crises multiples, crises sanitaire, économique, climatique et géopolitique qui pèsent lourdement sur leur santé mentale. La pandémie du Covid-19 a provoqué l'isolement, de l'anxiété et un mal-être durable particulièrement chez les jeunes, accentués par la fermeture des écoles et la réduction des interactions sociales. Parallèlement, les tensions économiques fragilisent les conditions de vie des familles, renforçant le stress et la précarité, tandis que la crise climatique, quant à elle, ainsi que les guerres et le contexte géopolitique génèrent une « éco-anxiété » liée à l'incertitude et à la peur de l'avenir.

Les technologies numériques et l'usage croissant des intelligences artificielles et des algorithmes jouent un rôle ambivalent. En effet, elles facilitent l'accès à l'information et au soutien, mais amplifient aussi l'exposition à des contenus anxiogènes, favorisent la comparaison sociale et renforcent les inégalités, notamment pour les jeunes issus de milieux socio-économiques défavorisés.

Face à ces différentes crises, il est urgent de renforcer les politiques publiques en matière de santé mentale des jeunes. Cela passe par un meilleur accès aux services spécialisés, un accompagnement adapté et inclusif, une participation effective des jeunes dans les décisions qui les concernent, ainsi qu'un encadrement éthique et réglementaire des technologies numériques. Il est important de promouvoir des environnements sociaux protecteurs et investir dans la prévention, le soutien psychologique et encourager les jeunes à se mobiliser pour des causes essentielles. La Convention internationale des droits de l'enfant offre un cadre juridique essentiel pour garantir ces droits fondamentaux, qu'il suffit d'appliquer, respecter et promouvoir.

Il est encourageant de constater que la santé mentale est reconnue comme étant un enjeu majeur, notamment mise en lumière au sein du rapport annuel du Délégué général aux droits de l'enfant. Il est tout aussi prometteur de voir émerger des initiatives consacrées à cette thématique, telles que le film documentaire *Tout va s'arranger (ou pas)* ou encore le projet « *Tal'seum ?* », dans lequel de jeunes Belges ont pour ambition de partager leurs messages, préoccupations et propositions concernant la santé mentale. L'objectif est de renforcer la compréhension des enjeux liés à la santé mentale chez les enfants et les jeunes, ainsi que de sensibiliser à cette problématique afin de favoriser une prise en charge davantage adéquate.

Les jeunes vivent souvent l'avenir avec beaucoup d'incertitude, à cause des nombreux défis cités précédemment, qu'ils doivent affronter. Cette incertitude les rend parfois vulnérables et anxieux face à ce qui les attend, surtout dans un contexte économique et social particulièrement difficile. Pourtant, malgré ces obstacles, certains jeunes parviennent à tirer profit de cette situation incertaine en saisissant les opportunités qui se présentent et en explorant de nouvelles possibilités. Ils cherchent des solutions alternatives pour avancer et vivre cette période « la plus sereinement possible ».

## Bibliographie

- Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, Art. 3, 6, 12 et 24.
- Définition de la Ligue Bruxelloise pour la Santé mentale, Projet « Tal'seum ? », <https://jeunesetsantementale.be/le-projet/contexte/>
- Fiche d'information de l'Organisation mondiale de la Santé, Statistiques Santé mentale des adolescentes et des adolescents.
- Délégué général de la Communauté française aux droits de l'enfant, « Droits de l'enfant : des maux aux mots », Rapport annuel 2024-2025.
- L'impact de la pandémie de Covid-19 sur la santé mentale des jeunes – Réponses politiques dans les pays européens, [https://servicejeunesse.cfwb.be/fileadmin/sites/sj/uploads/documents/publication/Impact\\_de\\_la\\_pandemie\\_Covid-19\\_sur\\_la\\_sante\\_mentale\\_des\\_jeunes.pdf](https://servicejeunesse.cfwb.be/fileadmin/sites/sj/uploads/documents/publication/Impact_de_la_pandemie_Covid-19_sur_la_sante_mentale_des_jeunes.pdf)
- M. DE SMET., « Les réformes gouvernementales et leur impact sur les droits de l'Enfant », Analyse Novembre 2025, *Ligue des Droits de l'Enfant*.
- X., « Droits sociaux : le Gouvernement wallon s'attaque à un pilier de la protection sociale », *Bruxelles Dévie*, octobre 2025, <https://bruxellesdevie.com/2025/10/08/droits-sociaux-le-gouvernement-wallon-sattaque-a-un-pilier-de-la-protection-sociale/>
- Centre psychologique de Namur, « Santé mentale et climat : les jeunes au cœur d'une double crise », <https://centre-psychologique-namur.be/uncategorized/sante-mentale-et-climat-les-jeunes-au-coeur-dune-double-crise/>
- E. DAGEVILLE, sous la direction de D. STOKKINK, « L'éco-anxiété chez les jeunes », *Études et Dossiers, Développement durable*, octobre 2022, 20 ans pour la solidarité.
- X., « Éco-émois : les jeunes face à l'incertitude climatique », *Question Santé ASBL*, Novembre 2025, <https://questionsante.org/ejournal-pse/eco-emois-les-jeunes-face-a-lincertitude-climatique/>
- C. STAFF, « Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ? Définition, utilisations et types », <https://www.coursera.org/fr-FR/articles/what-is-artificial-intelligence>
- A. FRANCK, « Les jeunes et l'intelligence artificielle : entre fascination, vigilance et nouveaux usages », *Lecture Jeunesse*, 2025, <https://www.lecturejeunesse.org/dossier/les-jeunes-et-lintelligence-artificielle-entre-fascination-vigilance-et-nouveaux-usages/>
- Psychologie et l'Intelligence Artificielle « Impact Psychologique de l'Intelligence Artificielle sur les Adolescents : Entre opportunités et défis », <https://psychologue-isabellecarlier.com/limpact-psychologique-de-lintelligence-artificielle-chez-les-adolescents/>
- X., « Intelligence artificielle : un adolescent poussé au suicide », *SudInfo*, août 2025, [https://www.franceinfo.fr/internet/intelligence-artificielle/intelligence-artificielle-un-adolescent-pousse-au-suicide\\_7463146.html](https://www.franceinfo.fr/internet/intelligence-artificielle/intelligence-artificielle-un-adolescent-pousse-au-suicide_7463146.html)