

**paper
tiger**

L'anxiété chez les jeunes

ETHNOLOGIE ET UX

| 28 MARS 2025

| NOLAN

| ANAÏS

| LUNA

L'agence **Paper Tiger**

Notre mission est de prévenir et d'accompagner les jeunes pour qui l'anxiété est incapacitante



Nolan

UX Designer



Anaïs

UX Designer



Luna

UX Designer

Paper Tiger = expression chinoise désignant une chose apparemment menaçante, mais en réalité inoffensive.

**paper
tiger**

Pourquoi l'anxiété ?

Définition des termes

Anxiété

C'est l'**anticipation** d'une situation de stress et donc d'une **potentielle menace**, un état émotionnel mêlant *appréhension, tension, pensées irrationnelles* et réactions physiologiques

L'angoisse

Apparition systématique de manifestations physiques. Elle est souvent associée à un sentiment de mal être ou de perte de contrôle. C'est la manifestation physique de l'anxiété.

Stress

État d'inquiétude ou de **tension mentale** causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie

Le niveau de mal-être psychologique significatif chez les jeunes adultes en France

En 2021, 20,8 % des jeunes âgés de 18 à 24 ans en France étaient concernés par la dépression. Bien que ce chiffre porte sur la dépression, les syndromes dépressifs et anxieux sont souvent liés

Globalement, les filles présentent une santé mentale moins bonne et un niveau de bien-être moins élevé que les garçons

20,8%

des jeunes âgés de 18 à 24 ans en France étaient concernés par la dépression

Une prépondérance des troubles anxieux chez les jeunes femmes par rapport aux hommes parmi les 16-24 ans en France.

20%

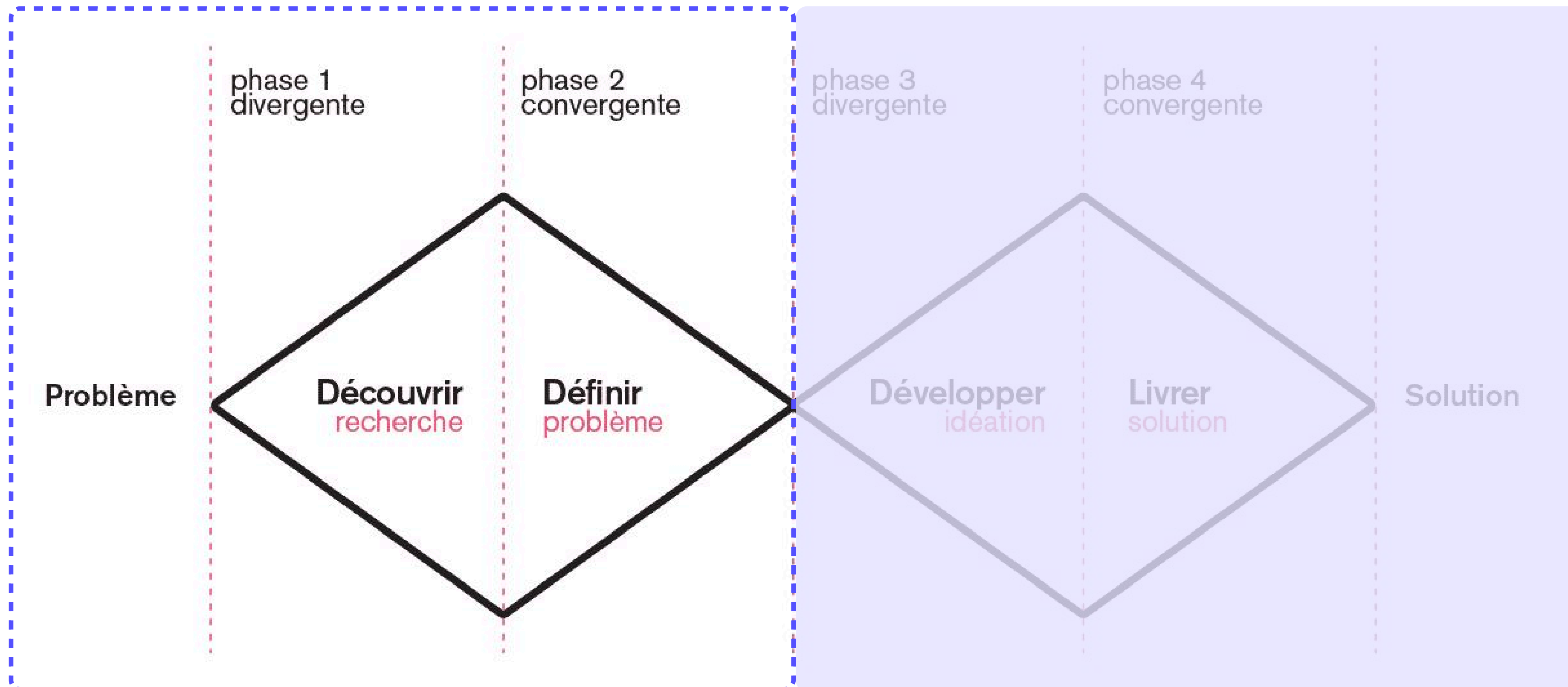
des jeunes femmes âgées de 16 à 24 ans présentaient un syndrome anxieux

8%

des jeunes hommes âgés de 16 à 24 ans présentaient un syndrome anxieux

Scope

Aujourd'hui nous allons aborder le premier diamant, mais l'objectif final est d'aller jusqu'au développement de la solution.



Plan de recherche

Objectif et hypothèses

L'objectif de cette recherche est d'identifier les causes, impacts et besoins face à l'anxiété des femmes entre 18-25 ans pour améliorer leur accompagnement.

Hypothèses de recherche

Hypothèse 1

Les jeunes de 18-25 ans vivent une forme d'**anxiété exacerbée à cause des attentes scolaires** (ou professionnelles) et des normes sociales.

Hypothèse 2

L'anxiété s'exprime souvent par des **manifestations physiques et comportementales** (isolement social, phobies).

Hypothèse 3

Il existe **une stigmatisation sociale** autour de l'anxiété et de la recherche de soutien psychologique, **influençant l'accès aux ressources**.

Hypothèse 4

Les méthodes actuelles de gestion de l'anxiété (médicales, numériques, relationnelles) **ne sont pas toujours adaptées ou accessibles** pour cette tranche d'âge.

Méthodologie de recherche

Méthodes utilisés pour réaliser cette étude

ENTRETIENS

Timeline

4

semaines

Cadrage, recrutement, entretiens, analyse et restitution réalisés en 4 semaines.

Panel

4

participantes

Des jeunes femmes entre 18 et 24 ans recrutés dans notre entourage.

Modalités

1

questionnaire

Chaque participantes à été interviewée sous le format d'entretien semi-directif.

Profil des participantes



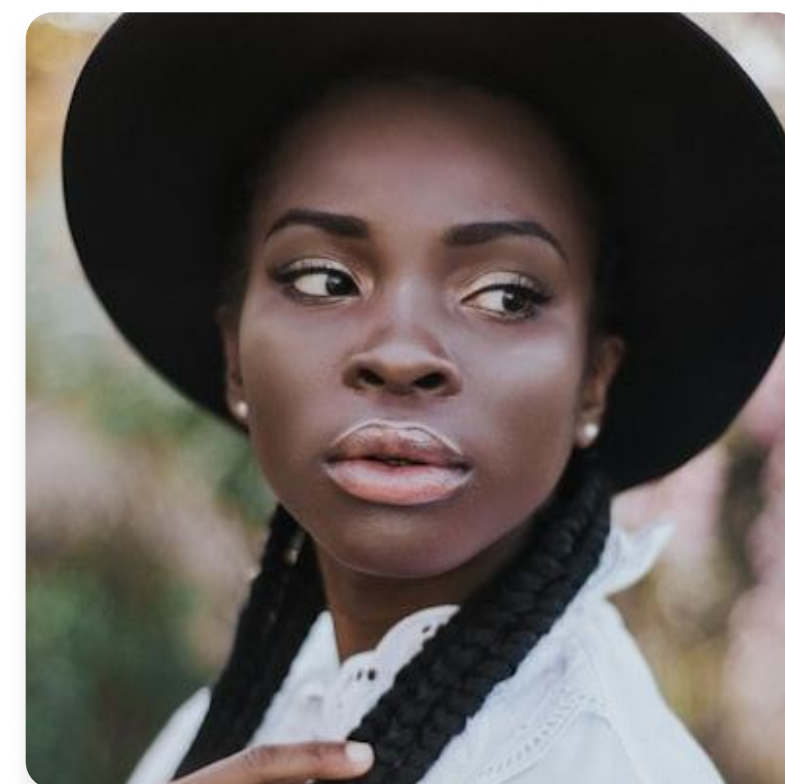
Zoé, 24 ans

Doctorante en santé publique, elle à déjà eu un suivi psychologique.



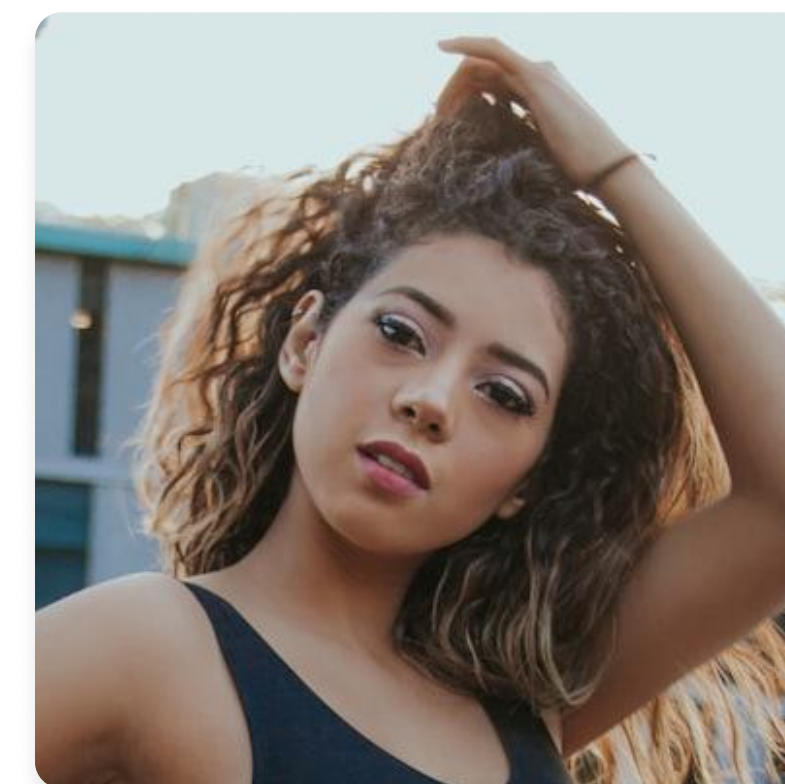
Sarah, 25 ans

Étudiante en Product Design, elle à déjà eu un suivi psychologique. Elle a déjà eu recours à des médicaments adaptés.



Lola, 23 ans

Étudiante en Design, elle à déjà eu un suivi psychologique.



Pricille, 23 ans

Operation Manager, elle à déjà eu un suivi psychologique. Elle a déjà eu recours à des médicaments adaptés.

Guide d'entretiens

Thématiques	Questions principales	Questions de relance / approfondissement
1. Introduction (3-5 min)	- Présentation du projet et du cadre de l'entretien.	- "Tout ce que vous partagez restera confidentiel." - "L'entretien durera entre 15 et 30 minutes." - "Est-ce que vous êtes d'accord pour que notre conversation soit enregistrée ?"
2. Informations socio-démographiques (2-3 min)	- Quel âge avez-vous ?	- <i>Pas de relance spécifique</i>
	- Quelle est votre situation actuelle (étudiant, employé, etc.) ?	- <i>Pas de relance spécifique</i>
3. Apparition et premiers symptômes (5-7 min)	- Pouvez-vous nous raconter comment l'anxiété est apparue dans votre vie ?	- Comment avez-vous identifié ces symptômes ?
	- Depuis quand souffrez-vous d'anxiété ?	- Y a-t-il eu un événement déclencheur ?
	- Quelles ont été les premières manifestations de votre anxiété ?	- Ces manifestations ont-elles changé avec le temps ?
	- Selon vous, quelles sont les principales raisons de votre anxiété ?	- Ces raisons sont-elles toujours présentes ?
	- À quelle période de votre vie ces symptômes sont-ils apparus (enfance, adolescence, adulte) ?	- Comment cette période a-t-elle influencé votre anxiété ?
4. Manifestations de l'anxiété (5-7 min)	- Avez-vous déjà fait des crises d'angoisse ?	- Comment les gérez-vous ?
	- Souffrez-vous d'agoraphobie ou d'autres phobies ?	- Comment ces phobies affectent-elles votre quotidien ?

5. Vie quotidienne (5-7 min)	- Aujourd'hui, considérez-vous votre anxiété comme étant sous contrôle ou hors de contrôle ?	- Quels sont les moments où vous sentez que vous avez le contrôle ?
	- Qu'est-ce que cela signifie pour vous de vivre avec l'anxiété au quotidien ?	- Quels sont les défis quotidiens que vous rencontrez ?
	- Comment l'anxiété affecte-t-elle vos relations sociales ?	- Avez-vous des stratégies pour gérer cela ?
6. Accompagnement et accès aux ressources (5-7 min)	- Comment êtes-vous aidé par votre entourage (famille, amis) ?	- Leur soutien est-il suffisant ?
	- Êtes-vous accompagné par des professionnels (psychologues, psychiatres) ?	- Comment cette aide vous a-t-elle été bénéfique ?
	- Comment avez-vous trouvé ces professionnels ?	- Avez-vous rencontré des difficultés pour les trouver ?
	- Quels sont les freins que vous avez rencontrés pour accéder à des ressources thérapeutiques ?	- Comment avez-vous surmonté ces obstacles ?
	- Connaissez-vous des dispositifs spécifiques pour les jeunes souffrant d'anxiété ?	- Les avez-vous utilisés ? Si oui, quelle a été votre expérience ?
7. Clôture et remerciements (2-3 min)	- "Merci beaucoup pour votre temps et votre partage."	- "Avant de terminer, y a-t-il un aspect de votre expérience avec l'anxiété dont nous n'avons pas parlé et que vous aimeriez partager ?"
	- "Souhaitez-vous être informé des résultats de cette étude ou des ressources disponibles ?"	- <i>Pas de relance spécifique</i>

Thématique abordées

Last opened

Projet anxiété
Ongoing | 4 Sessions

ALN

Tags (12)

▼ aides 8

▼ apparition 2

▼ caractéristiques de l'anxi... 3

▼ conséquences 6

▼ doutes 2

▼ freins à la thérapie 7

▼ intensité 3

▼ raisons 1

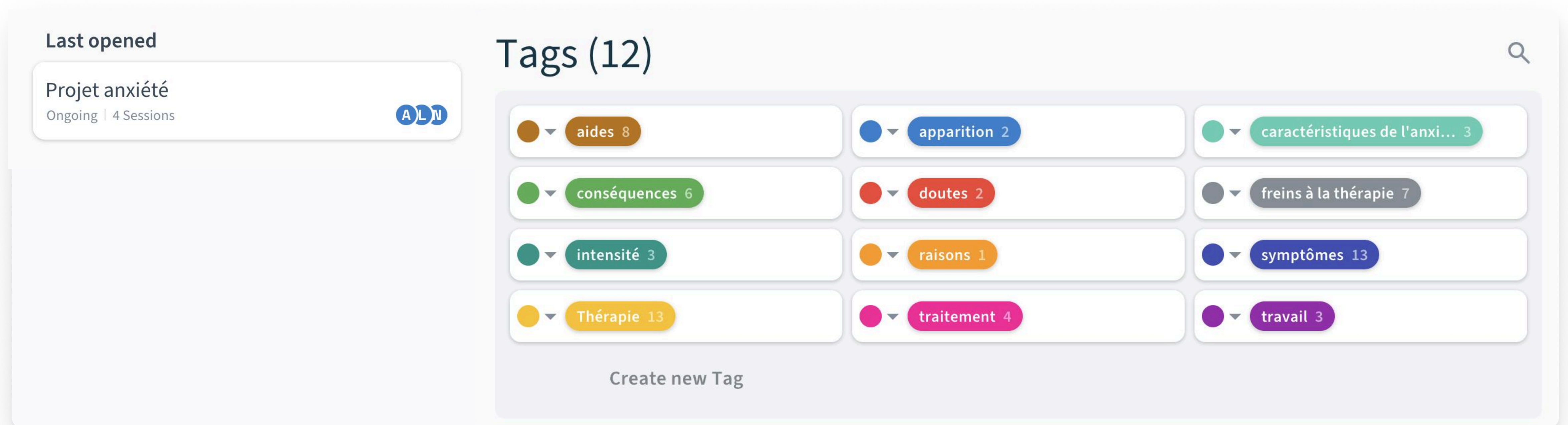
▼ symptômes 13

▼ Thérapie 13

▼ traitement 4

▼ travail 3

Create new Tag



Tag	Count
aides	8
apparition	2
caractéristiques de l'anxi...	3
conséquences	6
doutes	2
freins à la thérapie	7
intensité	3
raisons	1
symptômes	13
Thérapie	13
traitement	4
travail	3

Analyse réalisée à partie de l'outil Condens

Analyse et résultats

Insights clés de l'analyse des résultats

Les symptômes d'anxiété apparaissent à l'adolescence

QUALITATIF

3/4

l'adolescence est la période des **débuts de l'anxiété**

3/4

On rapporté les **crises d'angoisses** comme l'un des **premiers symptômes** de l'anxiété

QUANTITATIF

1 adolescent français sur 2 souffre de symptômes d'anxiété ou dépressifs.

1 adolescent sur 3 en suspicion d'état d'anxiété généralisé.

VERBATIMS

"Je pense que c'était vers mes **17 ans**"

"Ouais, ça a commencé vers **13, 14 ans**"

2 marqueurs d'anxiété détectables en milieu scolaire liés au manque de confiance en soi et à ses capacités de réussir

Stratégie d'évitement

Chez 2/4 personnes

- Sécher les cours
- Échec scolaire
- Isolement

VERBATIMS

"J'ai failli être déscolarisée à cause de ça"

"Au début je séchais les cours et tout."

Stratégies de sur-adaptation

Chez 2/4 personnes

- Sur-performance à l'école
- Peur de de l'échec
- Pensées négatives

VERBATIMS

"Du coup je culpabilisais, je bossais grave plus"

"Beaucoup de stress autour de la performance scolaire"

La famille peut être un non soutien

QUALITATIF

2/4

La famille n'a pas été moteur dans la prise en charge de la souffrance de la personne.

QUANTITATIF

La proportion d'adolescents déclarant bénéficier d'un **niveau élevé de soutien familial ayant chuté de 73 à 67 %**.

VERBATIMS

" Non j'avais pas spécialement de **soutien de mes parents** "

" J'en ai parlé à ma sœur alors qu'**elle est pas particulièrement sensible** "

L'insomnie comme symptôme de l'anxiété

QUALITATIF

3/4

Des personnes, déclarent avoir eu
des problèmes d'insomnie

QUANTITATIF

La difficulté à s'endormir (43,0 %) est l'un des
symptômes les plus prévalents chez les jeunes
adultes

VERBATIMS

"Au début, c'était majoritairement de l'insomnie."

"Je faisais beaucoup de d'insomnie"

L'anxiété peut être paralysante et peut réduire la sphère de vie habituelle de la personne

QUALITATIF

3/4

On évoqué des stratégies d'évitements de situations de vie

3/4

On évoquer l'isolement comme conséquence

QUANTITATIF

Les troubles anxieux peuvent interférer avec la vie quotidienne et les activités habituelles : le rendement au travail, le travail scolaire et les relations. Dans les cas graves, une personne pourrait ressentir une peur intense dans des situations courantes, éviter les rencontres sociales ou refuser de quitter son domicile

VERBATIMS

"**Je trouve des excuses pour ne pas sortir** quand il faut prendre les transports ou aller dans la foule."

"J'ai peur que les gens me trouvent étrange, donc **parfois je m'isole.**"

Les stratégies d'auto-gestion sont privilégiées

QUALITATIF

4/4

Utilisent des outils pour auto-gérer ses symptômes

3/4

On d'abord eu recours à des ressources gratuites avant d'avoir recours à la thérapie

QUANTITATIF

47 % des 18-34 ans auraient déjà pratiqué la méditation pendant la crise du covid.

VERBATIMS

"Je fais de la **cohérence cardiaque** et de la **méditation guidée.**"

"J'ai appris à affronter petit à petit mes peurs en m'exposant progressivement."

Les étudiantes faisant des études en lien avec la santé ont eu une prise en charge rapide

QUALITATIF

2/4

Personnes se sont prises en charges très tôt

2/4

On eu recours aux dispositifs que leur proposait leurs universités

QUANTITATIF

63 % des psychologues interrogés affirment que Mon soutien psy a également contribué à un repérage précoce de troubles psychiques chez des patients qui ne consultaient pas de psychologue avant sa mise en place

VERBATIMS

"Bah moi j'avais de la chance, c'est qu'étant donné que j'étais en psycho, euh **je connaissais assez bien le mécanisme du truc**"

"En fait c'est des **psys qui sont accessibles si t'es étudiant à la fac** et ils sont gratuits"

Les proches, une aide réelle pour gérer son anxiété

QUALITATIF

4/4

Ont évoquées les proches comme soutien
clef pour gérer l'anxiété

QUANTITATIF

77% des jeunes adultes déclarent pouvoir parler
de leurs problèmes avec leurs proches

VERBATIMS

"Ouais **je me repose beaucoup sur mon copain**"

"Et puis **mes proches, ma famille, mes amis**, tout ça
quoi."



PERSONA

Elodie Berne

Etudiante

A PROPOS

- Niveau d'expertise : elle connaît les bases pour rechercher et utiliser des solutions pour sa santé mentale en autonomie (ex. psy trouvée sur Doctolib, essais de méditation via une app). Elle favorise l'apprentissage par l'expérience et les solutions accessibles en ligne.
- Fréquence d'usage : utilise ponctuellement les ressources, comme des exercices de respiration, la méditation ou le journaling, pour maintenir son équilibre.
- Mode d'interaction privilégié : Préfère les interactions en face à face ou en espaces neutres avec des thérapeutes ou professionnels. S'informe beaucoup via des ressources digitales telles que Doctolib, Petit Bambou ou YouTube.

AGE 22 ans

POSTE OCCUPÉ Étudiante

SITUATION Célibataire

LOCATION Paris, France

BESOINS

- Dédramatiser l'anxiété par une meilleure compréhension de ses mécanismes.
- Maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle/études et vie personnelle.
- Réduire les impacts physiques de l'anxiété (par exemple l'eczéma ou problèmes de sommeil).

PAINPOINTS

- Le sentiment que l'anxiété pourrait gâcher de nouveaux succès ou empêcher de profiter des bons moments.
- Trouver des solutions qui parfois ne sont pas adaptées. La routine et la régularité dans la gestion de son anxiété restent des défis pour elle.
- Le coût lié à certaines solutions thérapeutiques ou de bien-être dépasse souvent son budget étudiant.

OUTILS ET TECHNOLOGIES UTILISÉS

- Applications (Petit Bambou pour la méditation, journaling), YouTube pour des exercices guidés et informations sur la santé mentale.
- Carnets personnels pour le journaling ; parfois des médicaments homéopathiques pour se détendre.

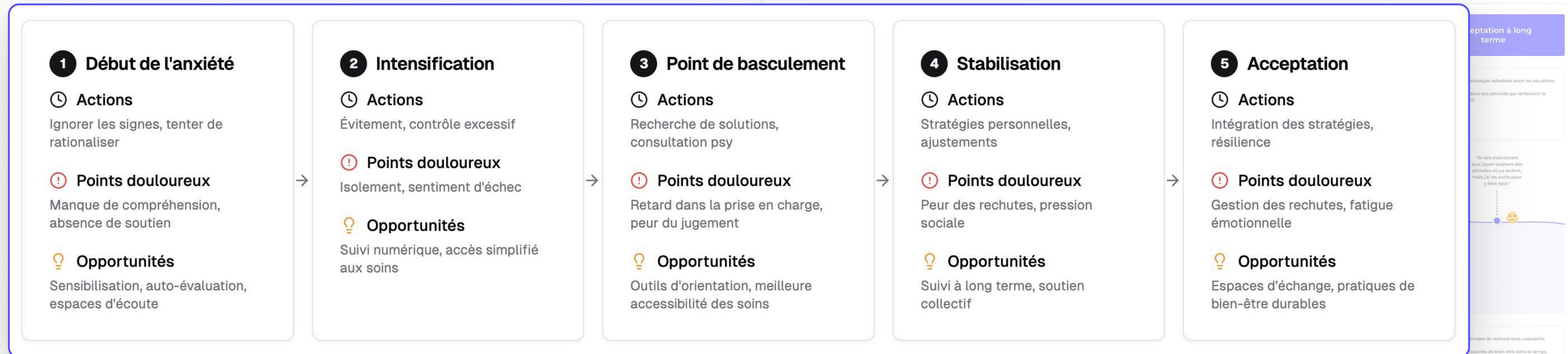
CONTEXTE D'USAGE DU PRODUIT

- Utilise principalement ces outils à son domicile, dans une ambiance calme où elle peut se recentrer sans pression extérieure.
- Les interactions en psychologie se déroulent toujours en cabinet pour garantir un espace neutre.

Synthèse du parcours d'une personne anxieuse

Journey Map post entretien

Recherche mal être des jeunes - anxiété



*Journey map complète à retrouver en annexe

	1 Début de l'anxiété	2 Intensification	3 Point de basculement	4 Stabilisation	5 Acceptation
POINTS D'ATTENTION	• Difficulté à exprimer son mal-être de peur du jugement	• Manque d'accès aux ressources psychologiques adaptées	• Peur d'être perçu comme "faible" par l'entourage		• Fatigue émotionnelle liée à une vigilance constante
OPPORTUNITÉS	• Sensibiliser les jeunes aux premiers signes de l'anxiété via l'éducation • Développer des outils d'auto-évaluation accessibles • Favoriser des espaces d'écoute (forums, groupes de parole)	• Rendre les consultations psychologiques plus accessibles aux jeunes • Sensibiliser les proches à l'impact de l'anxiété pour un meilleur soutien	• Encourager une prise en charge précoce via des campagnes ciblées • Faciliter l'accès aux soins psychologiques (prise en charge financière, simplification des démarches)	• Renforcer les suivis psychologiques à moyen terme • Développer des outils d'auto-évaluation des progrès	• Normaliser l'anxiété comme un trouble gênant et non une faiblesse • Encourager les pratiques de bien-être durable (ex. : mindfulness, engagement associatif)

A partir des résultats d'analyses nous identifions 4 recommandations

Ajuster la cible pour inclure les adolescentes
car l'anxiété se déclenche beaucoup à cette période de la vie

Recentrer les aides au milieu scolaire, là où l'anxiété est prépondérante et là où les adolescentes passent la majorité de leurs temps

Axer l'accompagnement sur la sensibilisation des symptômes physique et psychologiques de l'anxiété

Sensibiliser également sur les moyens d'accompagnement et de traitement existants

Problématique finale - How might we

**Comment pourrions-nous
accompagner les adolescentes en
milieu scolaire à identifier les premiers
symptômes de l'anxiété et les gérer ?**

**paper
tiger**

Merci pour votre attention

Avez-vous des questions ?

ETHNOLOGIE ET UX

| 28 MARS 2025

| NOLAN

| ANAÏS

| LUNA

Annexes

Définition des termes

Mal-être

Sentiment de malaise ou d'inconfort mental, émotionnel ou physique, souvent sans cause précise.

Dépression

Trouble mental caractérisé par une tristesse profonde, une perte d'intérêt, une fatigue persistante et des troubles du sommeil ou de l'appétit.

Syndromes dépressifs

Ensemble de symptômes ressemblant à la dépression (fatigue, tristesse, perte de motivation) mais qui peuvent être temporaires ou liés à une autre cause (stress, maladie...).

Définition des termes

Troubles anxieux

Peurs ou inquiétudes excessives qui perturbent le quotidien (ex. : crises d'angoisse, anxiété sociale, trouble panique).

Normes sociales

Règles et attentes implicites ou explicites d'une société sur la façon dont les gens doivent penser, se comporter ou ressentir.

Phobies

Peurs intenses et irrationnelles d'un objet, d'une situation ou d'un animal, qui entraînent un évitement.

Définition des termes

Stigmatisation sociale

Rejet ou jugement négatif d'une personne ou d'un groupe à cause d'une caractéristique perçue comme différente (ex. : maladie mentale, apparence, origine).

Symptôme

Signe visible ou ressenti d'un trouble ou d'une maladie (ex. : tristesse pour la dépression, palpitations pour l'anxiété).

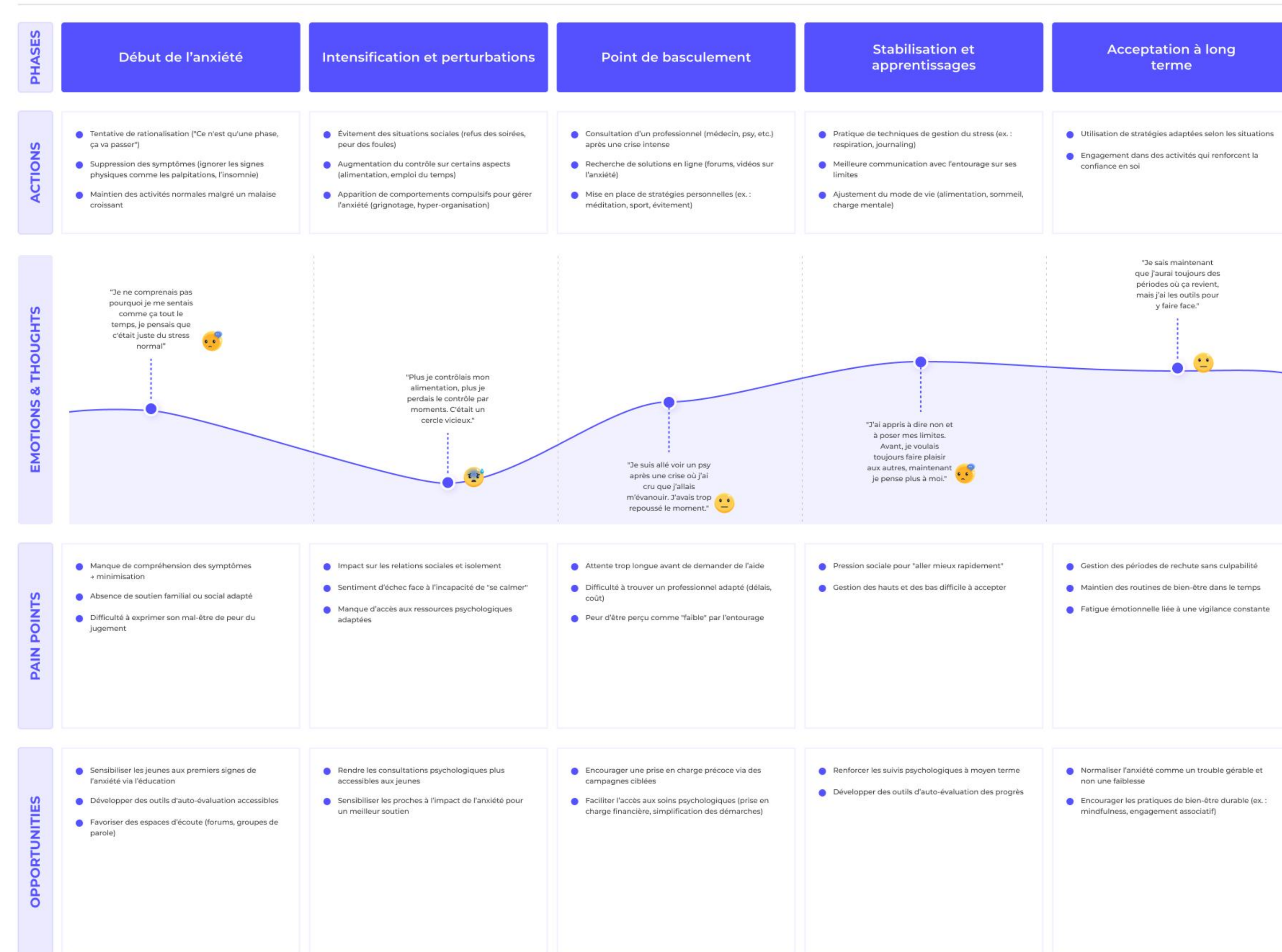
Cohérence cardiaque

Technique de respiration qui aide à réguler le stress et l'anxiété en synchronisant le rythme cardiaque et la respiration.

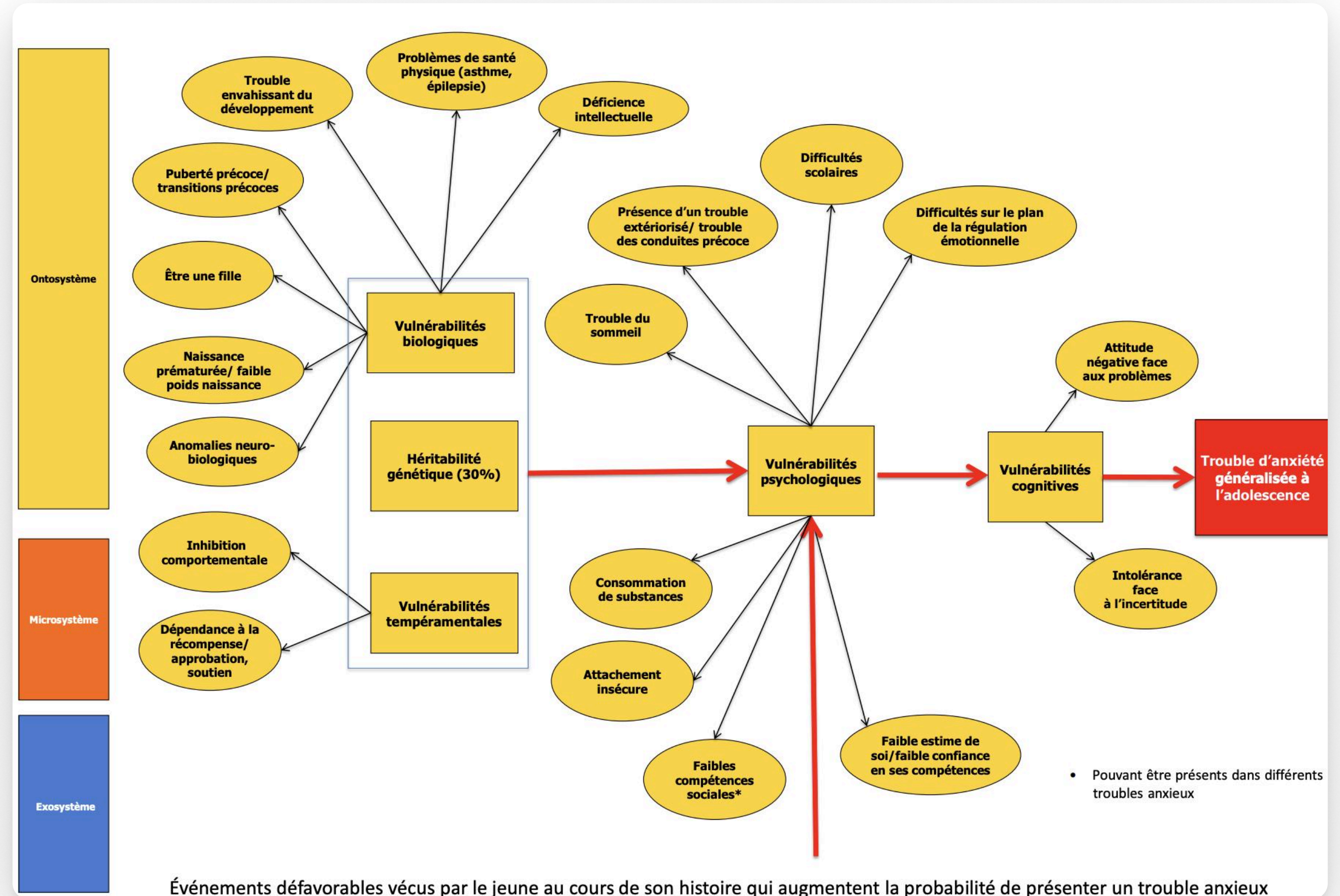
Journey map

Journey Map post entretien

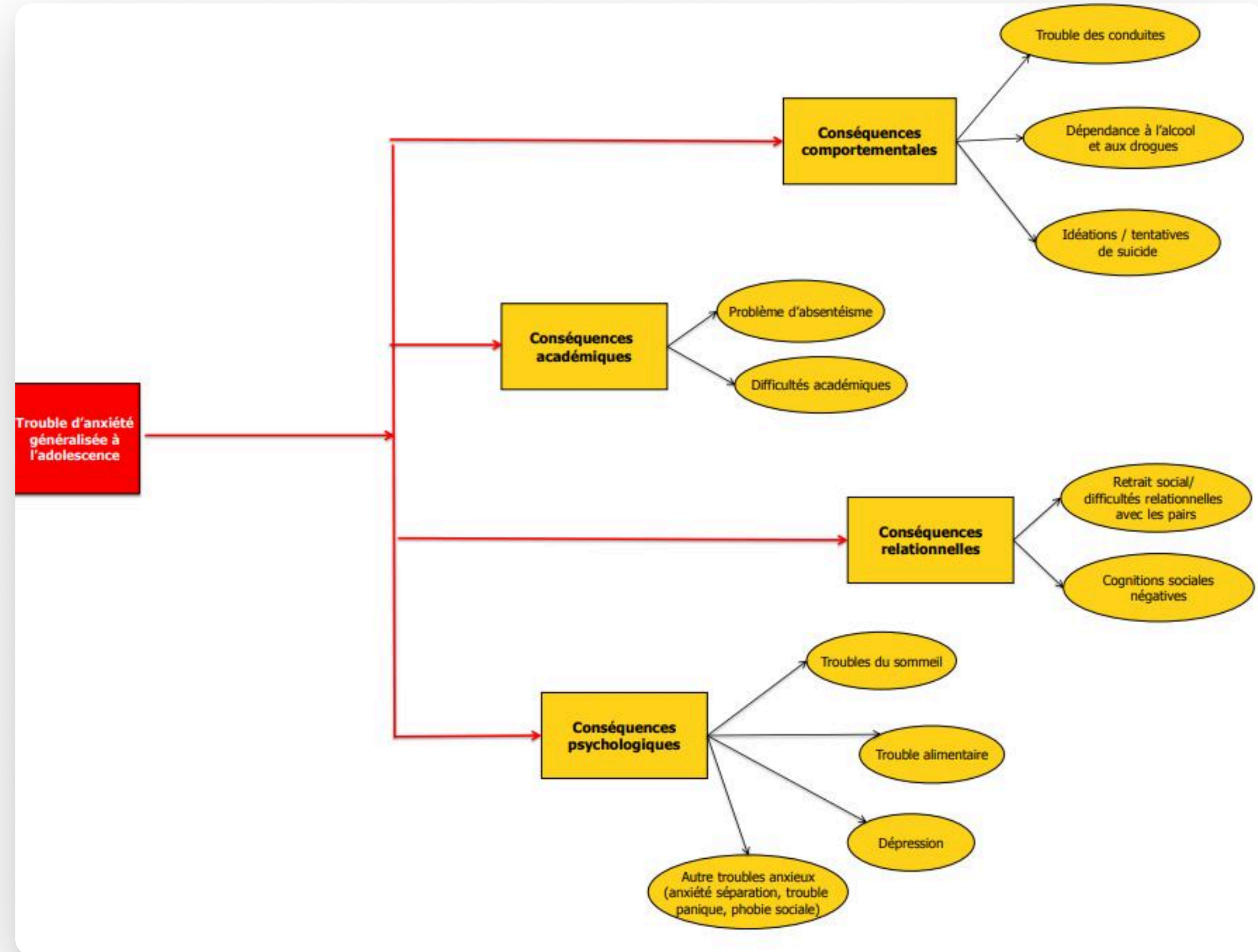
Recherche mal être des jeunes - anxiété



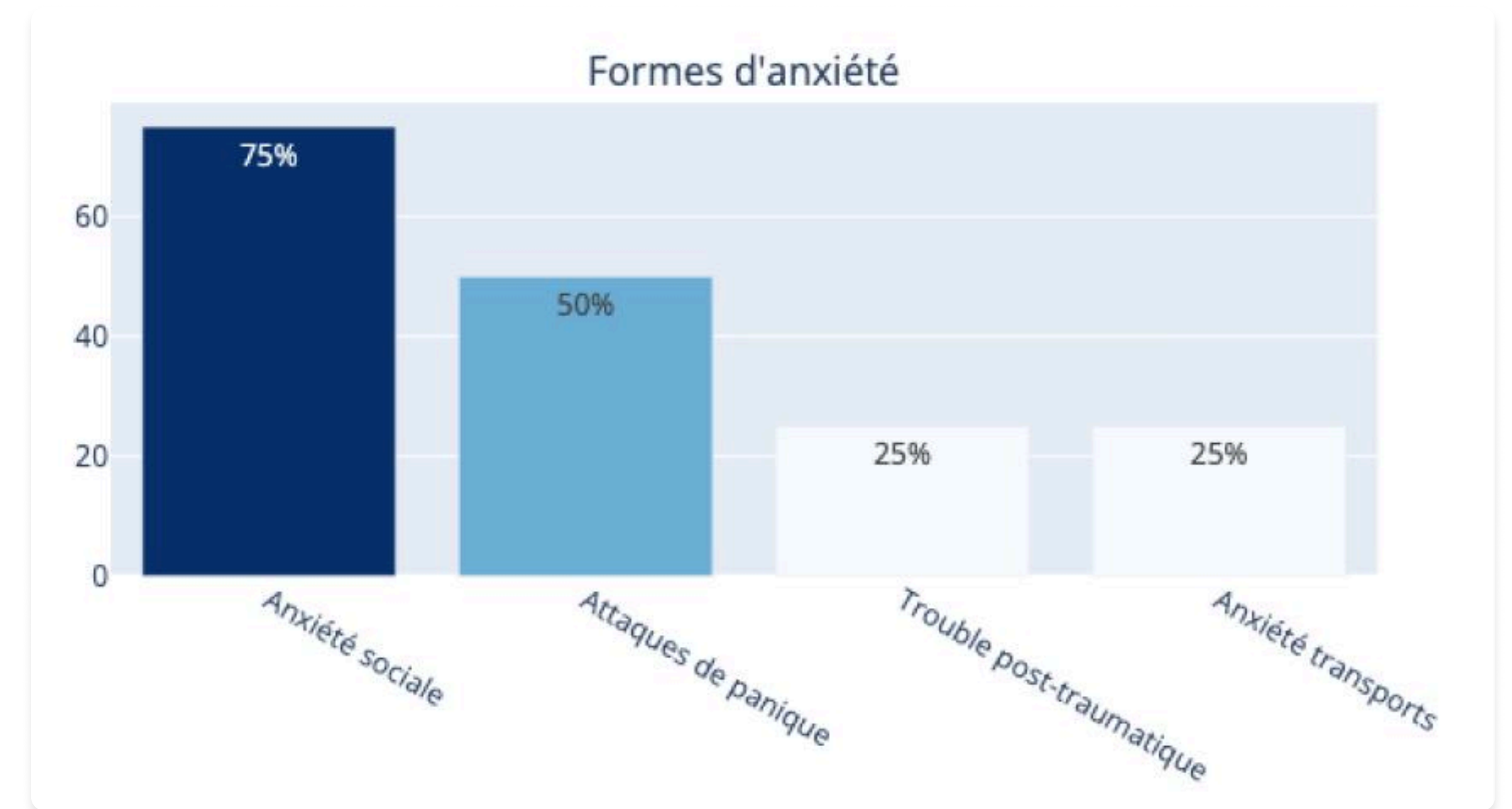
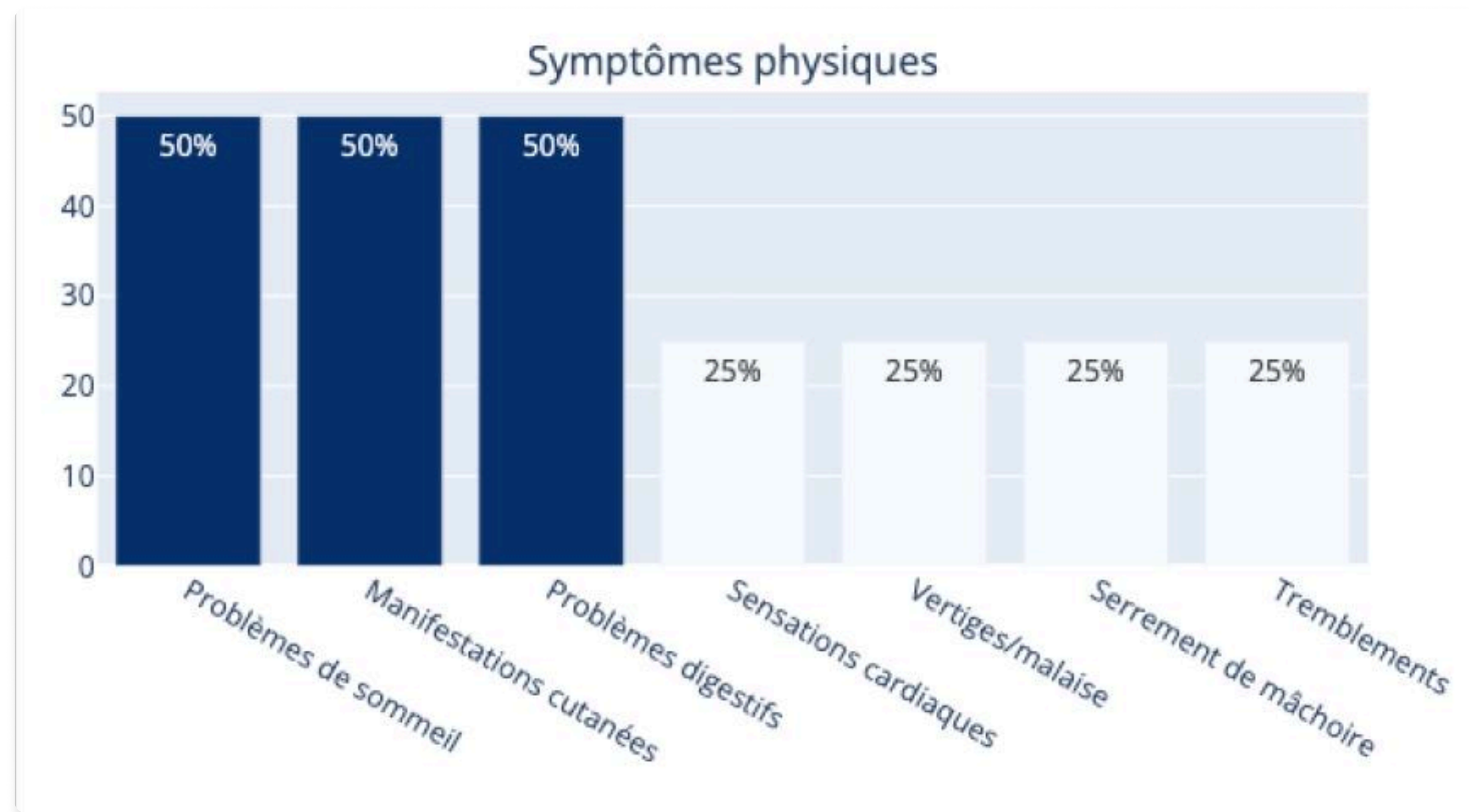
Facteurs de risque pouvant être associés au trouble d'anxiété



Principales conséquences d'un trouble d'anxiété à l'adolescence

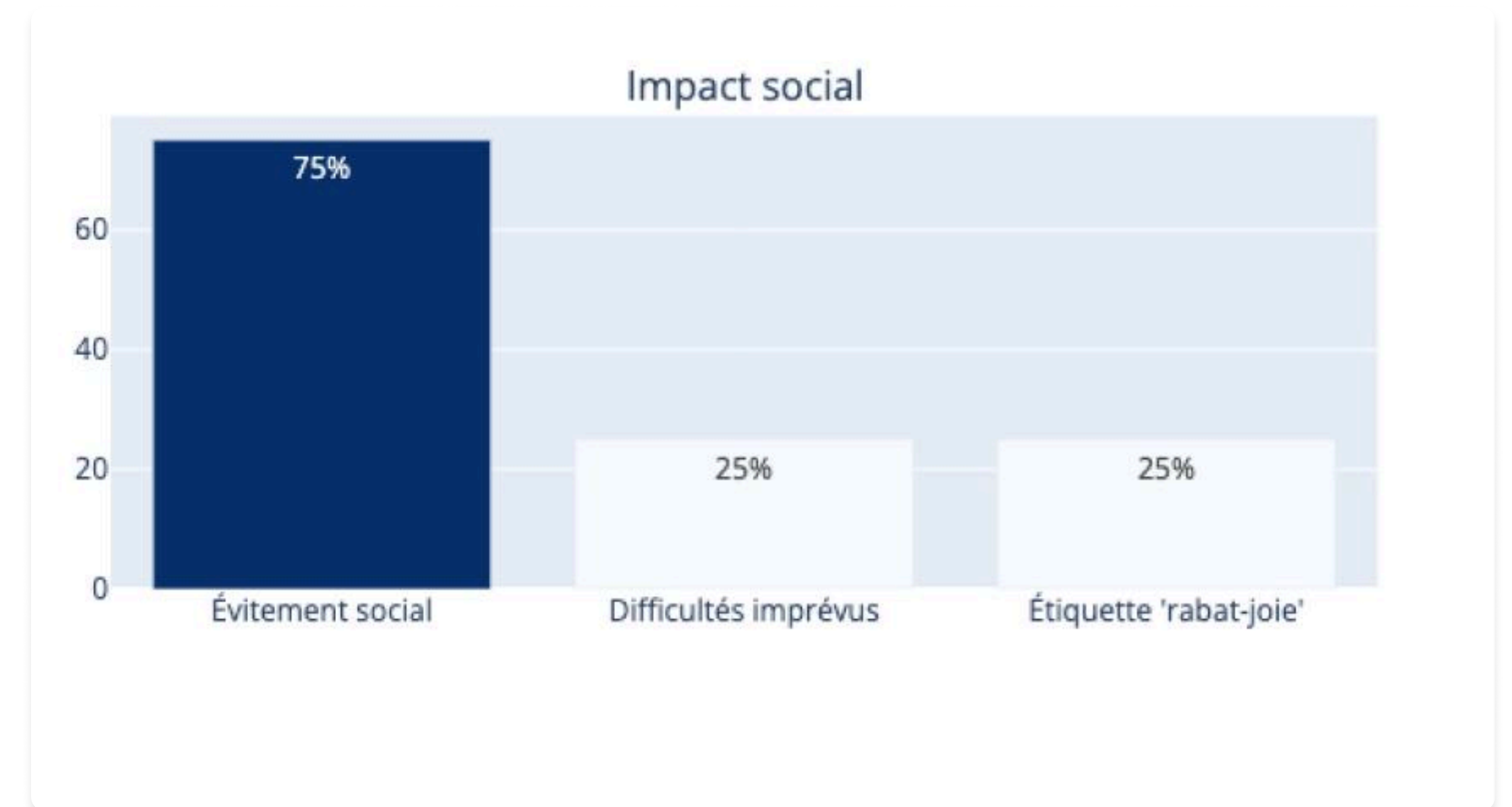
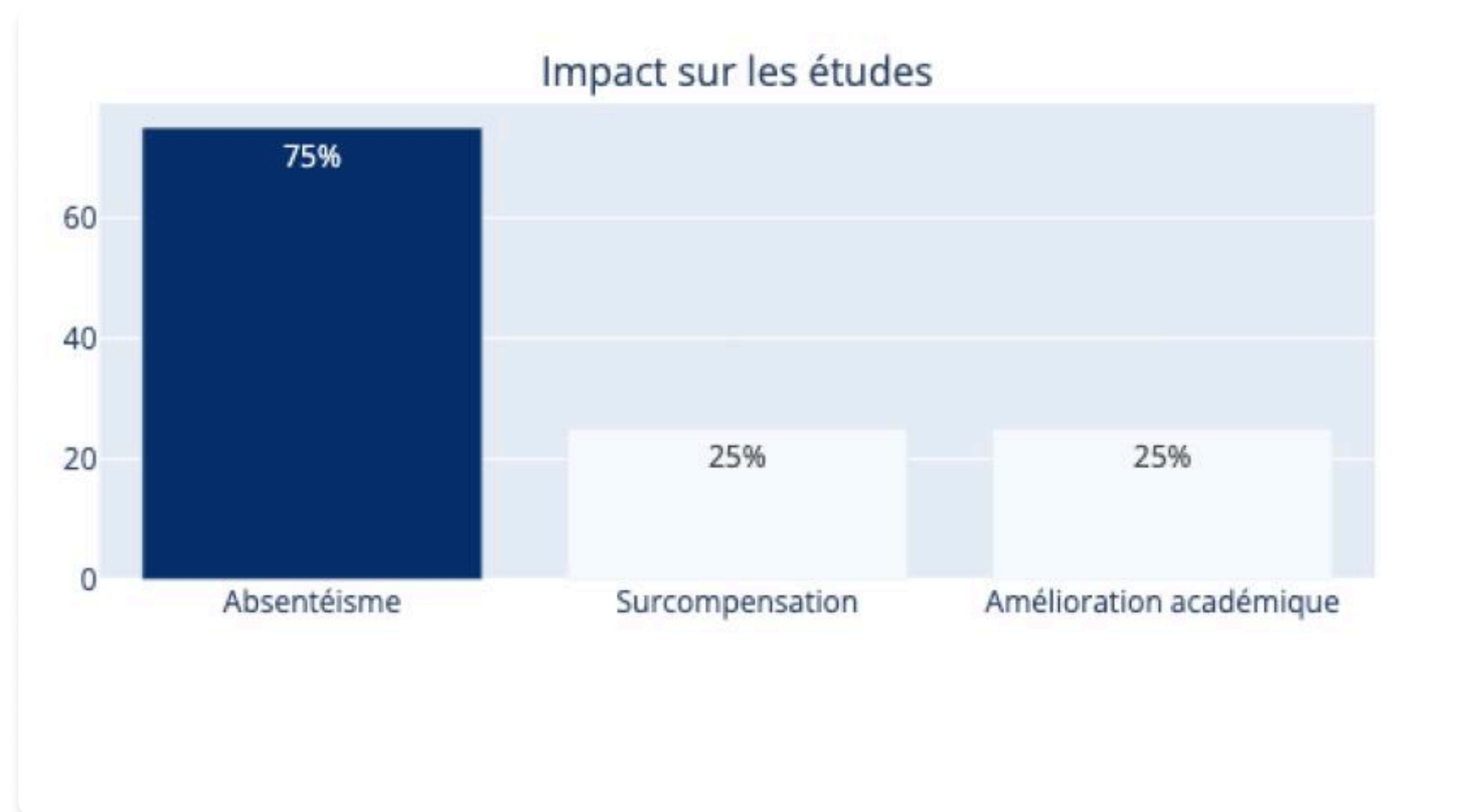


Data visualisation

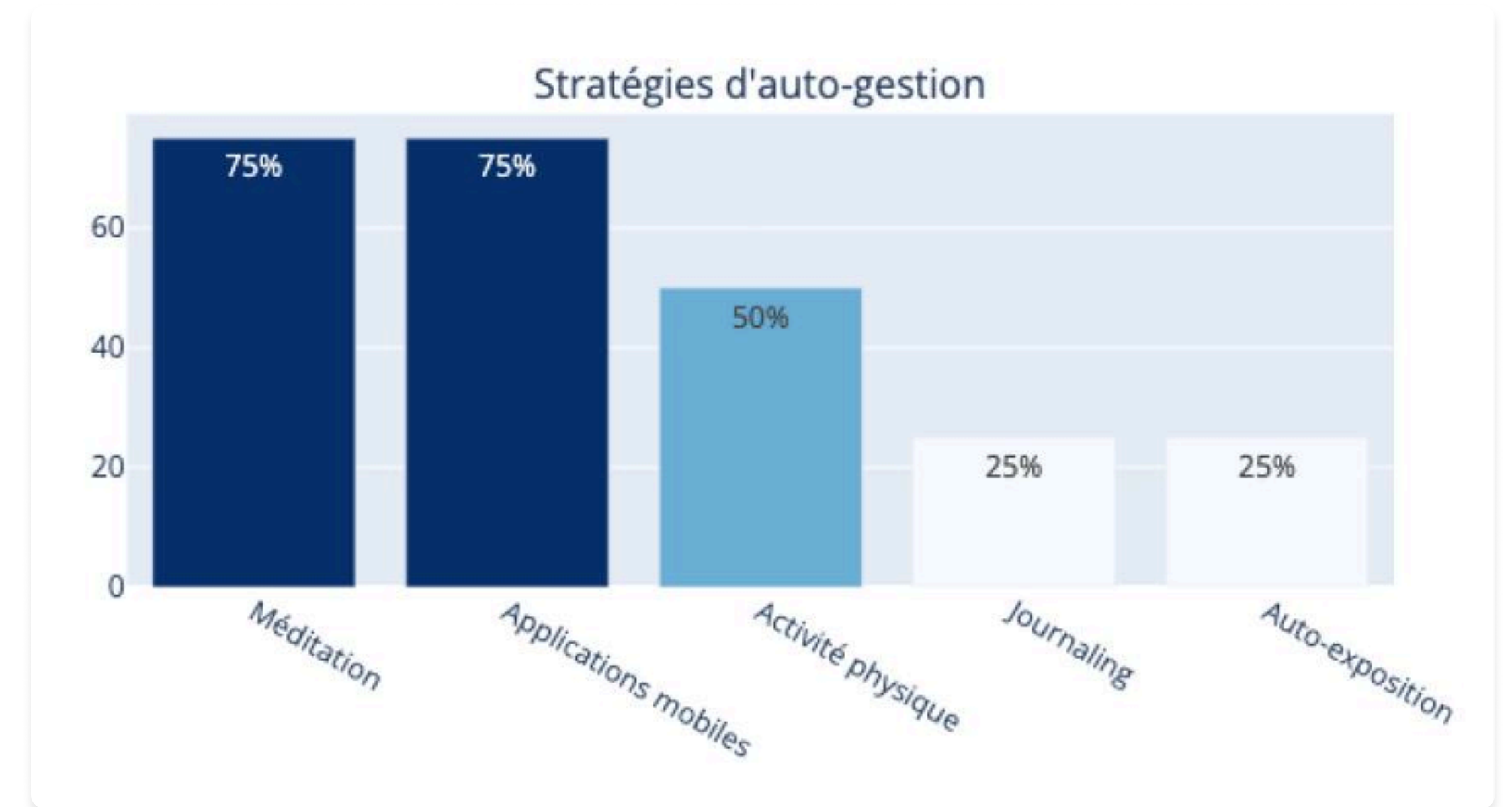
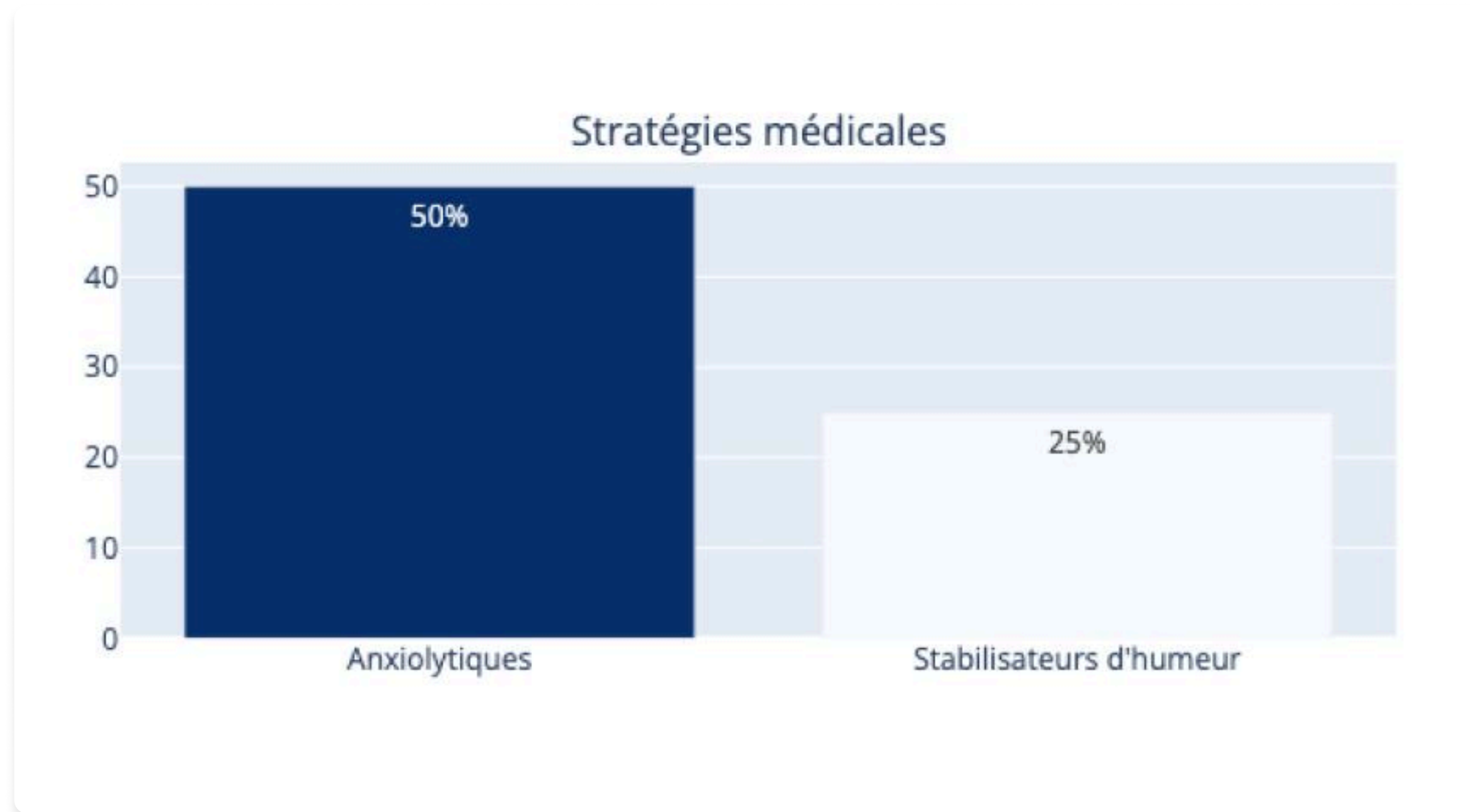


Ces statistiques sont indicatives et basées sur un échantillon limité de 4 participants. Dans un contexte de recherche formelle, un échantillon plus large serait nécessaire pour obtenir des résultats statistiquement significatifs.

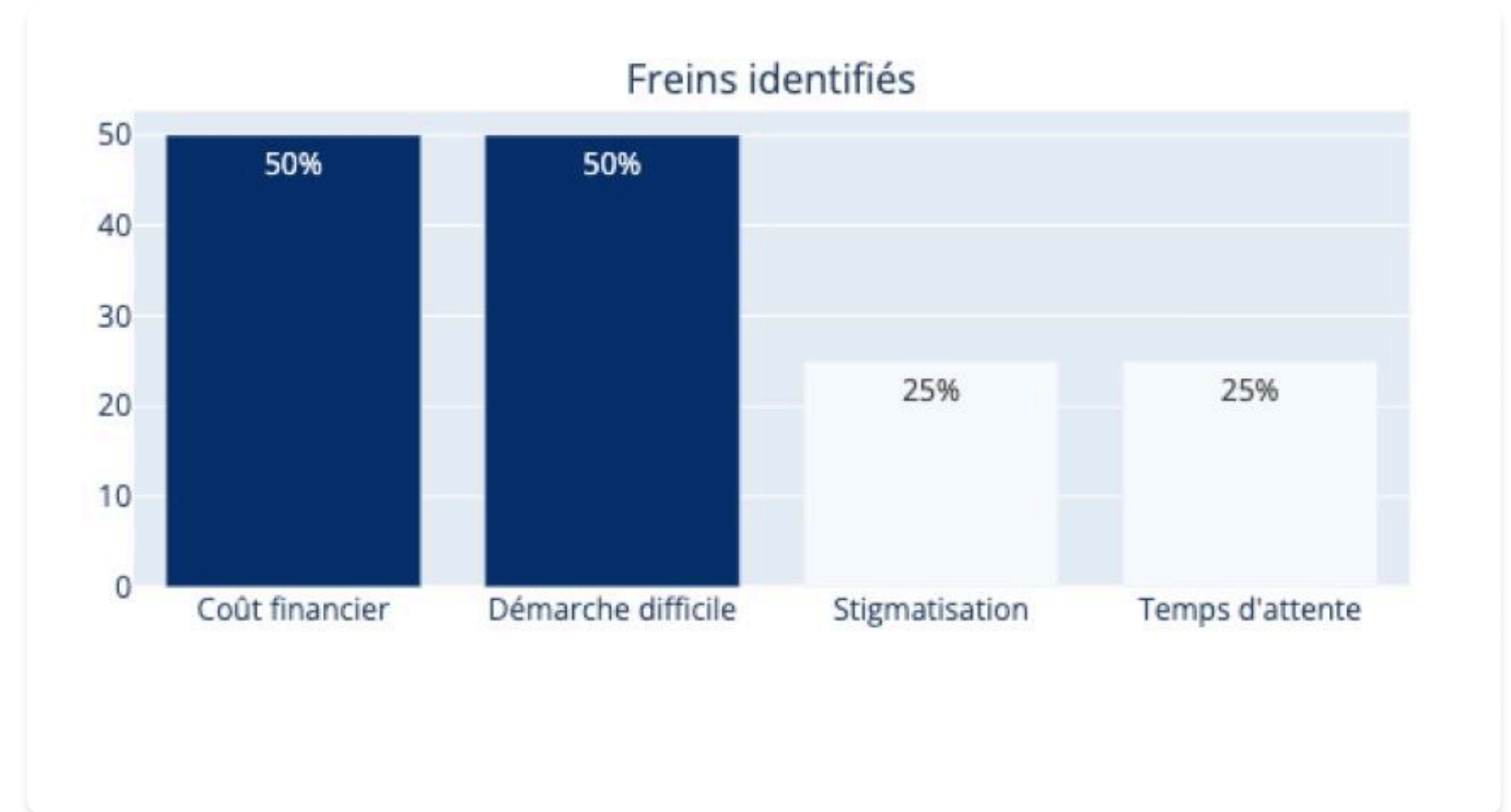
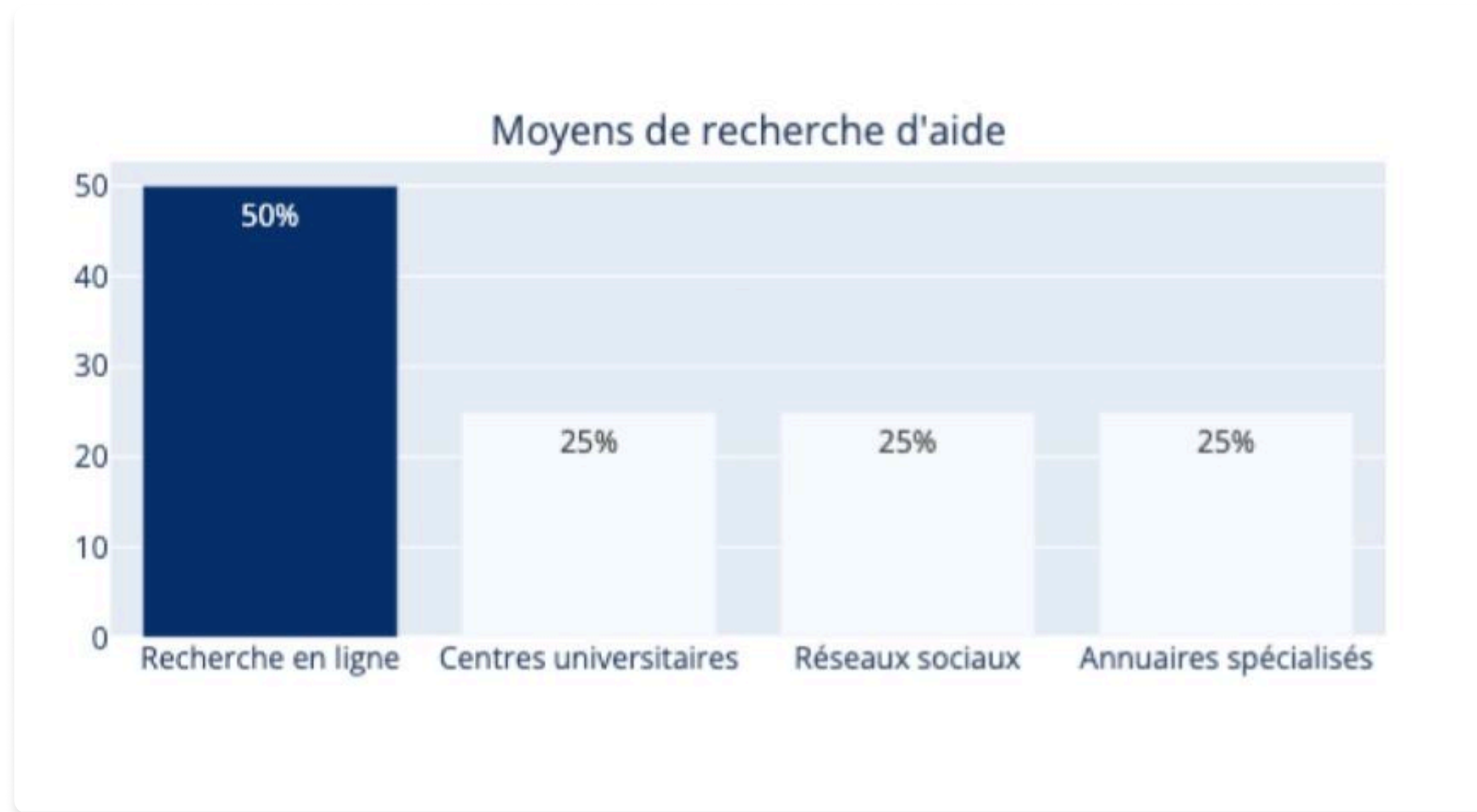
Data visualisation



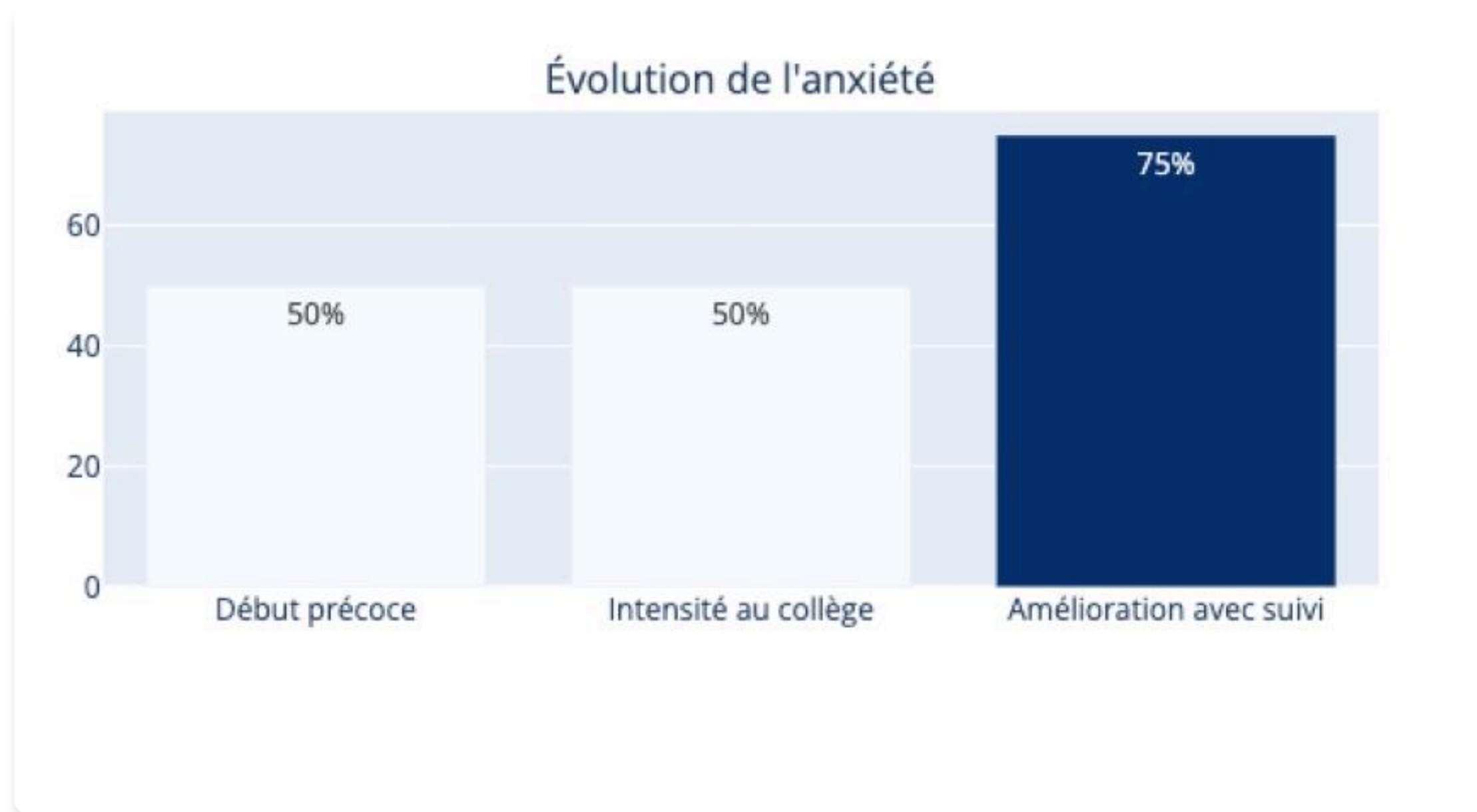
Data visualisation



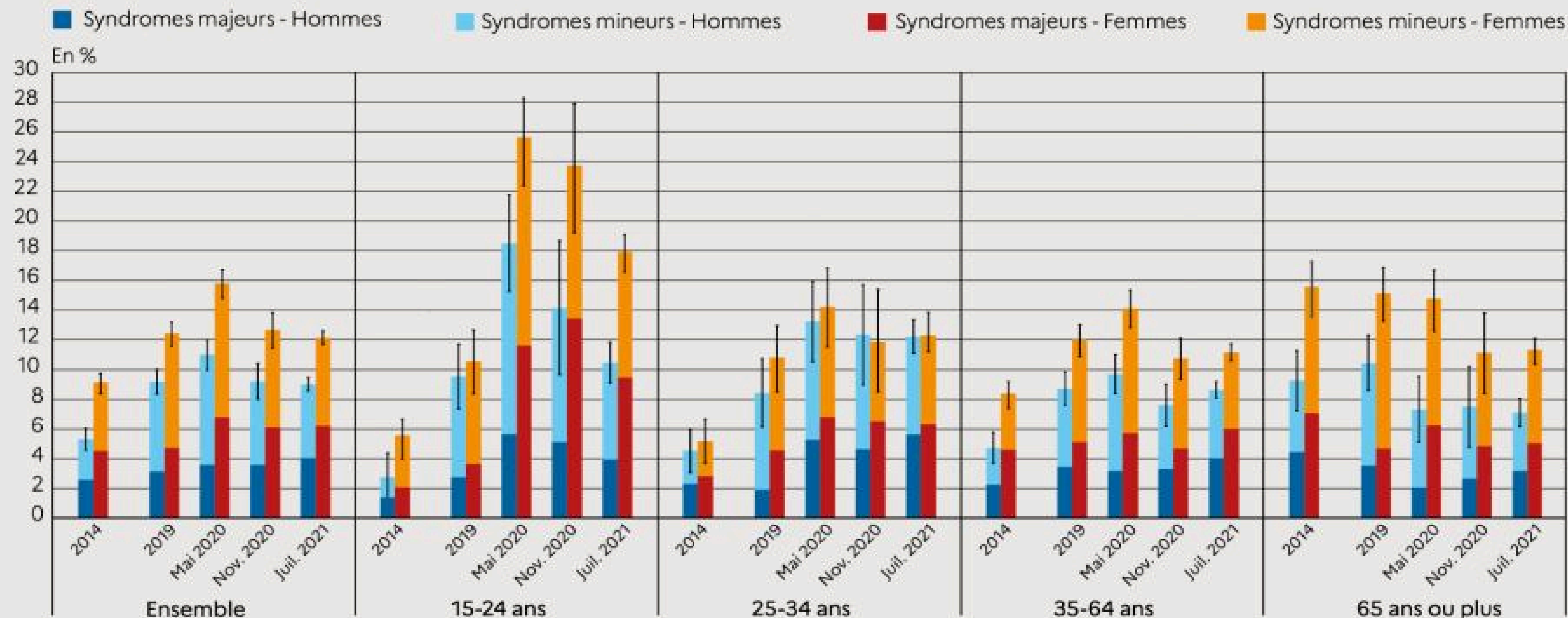
Data visualisation



Data visualisation



Graphique 1 Prévalence des syndromes dépressifs majeurs et mineurs en 2014, 2019, mai 2020, novembre 2020 et juillet 2021, par sexe et âge



Notes > Les syndromes dépressifs sont détectés par l'algorithme du PHQ-9 (encadré 2). En 2014, l'outil était le PHQ-8, très similaire au PHQ-9 (une question de moins), son utilisation à la place du PHQ-9 n'impacte pas les proportions de plus de 0,5 %.

Les personnes en situation de handicap (qui déclarent être fortement limitées depuis au moins six mois par un problème de santé dans les activités que font habituellement les gens) sont sous-représentées dans l'enquête EpiCov, elles sont plus souvent porteuses d'un syndrome dépressif que la moyenne de la population. Leur sous-représentation conduit à sous-estimer de 1 point la prévalence moyenne de personnes présentant un syndrome dépressif dans l'enquête EpiCov (mai, novembre 2020 et juillet 2021), et de 2 points chez les 65 ans ou plus.

Lecture > En juillet 2021, 4 % des hommes de 16 ans ou plus sont détectés avec un syndrome dépressif majeur et 5 % avec un syndrome dépressif mineur ; au total 9 % d'entre eux présentent un syndrome dépressif, qu'il soit mineur ou majeur (avec une incertitude de plus ou moins 0,4 %).

Champ > EHIS 2014 et 2019 : personnes âgées de 15 ans et plus, résidant en France métropolitaine et vivant en logement ordinaire pour EHIS 2014 et 2019. EpiCov : personnes de 15 ans ou plus en 2020, puis 16 ans ou plus en 2021, résidant en France métropolitaine, Guadeloupe, Martinique et à la Réunion, hors Ehpad, maisons de retraite et prisons.

Sources > Enquêtes EHIS 2014 et 2019 ; EpiCov (Inserm-DREES), volets 1, 2 et 3 - mai et novembre 2020, questionnaire long, et juillet 2021 à l'ensemble des individus.

Sources

- La thérapie informatisée : une option pouvant faciliter l'accès à la thérapie chez les jeunes adultes ?
- Boîte à outils Stress et anxiété
- Anxiety Disorders - National Institute of Mental Health
- Quelles conséquences de la crise sanitaire sur les conditions de travail et les risques psycho-sociaux ?
- La fragilité psychique des jeunes adultes
- Santé mentale : une amélioration chez les jeunes en juillet 2021 par rapport à 2020 mais des inégalités sociales persistantes
- <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/657254/4406788?version=1>
- https://publication.enseignementsup-recherche.gouv.fr/eesr/FR/T272/vie_etudiante_des_etudiants_psychologiquement_fragilises_par_la_crise_sanitaire/
- Baromètre du moral des adolescents
- Carte conceptuelle du trouble d'anxiété généralisé
- Université de Sherbrooke - l'anxiété