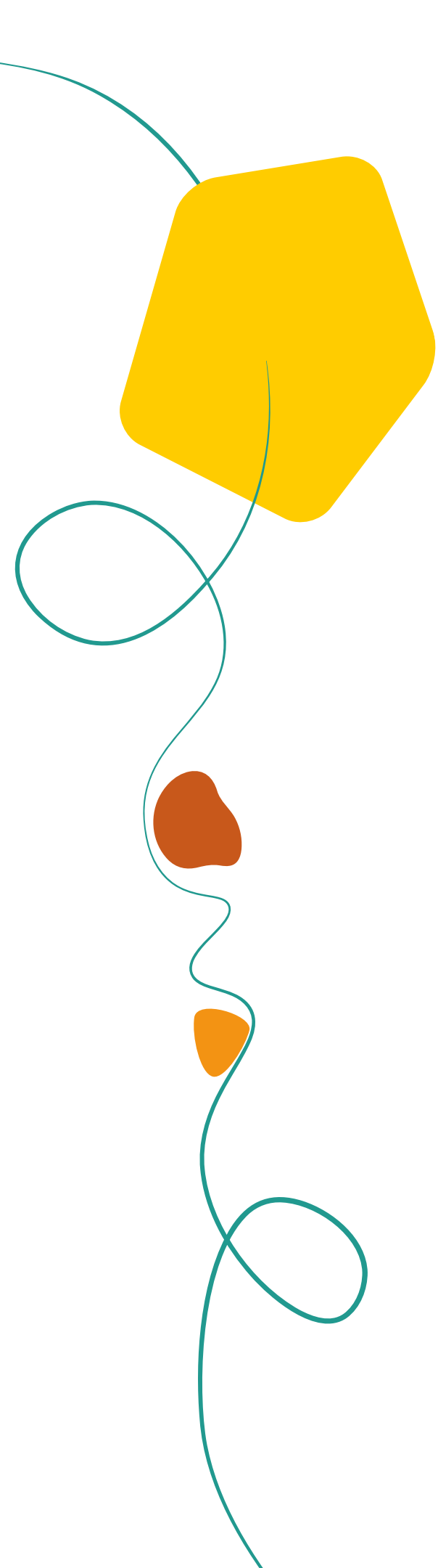


“Santé mentale des jeunes”

Journée nationale EREA

6 juin 2025

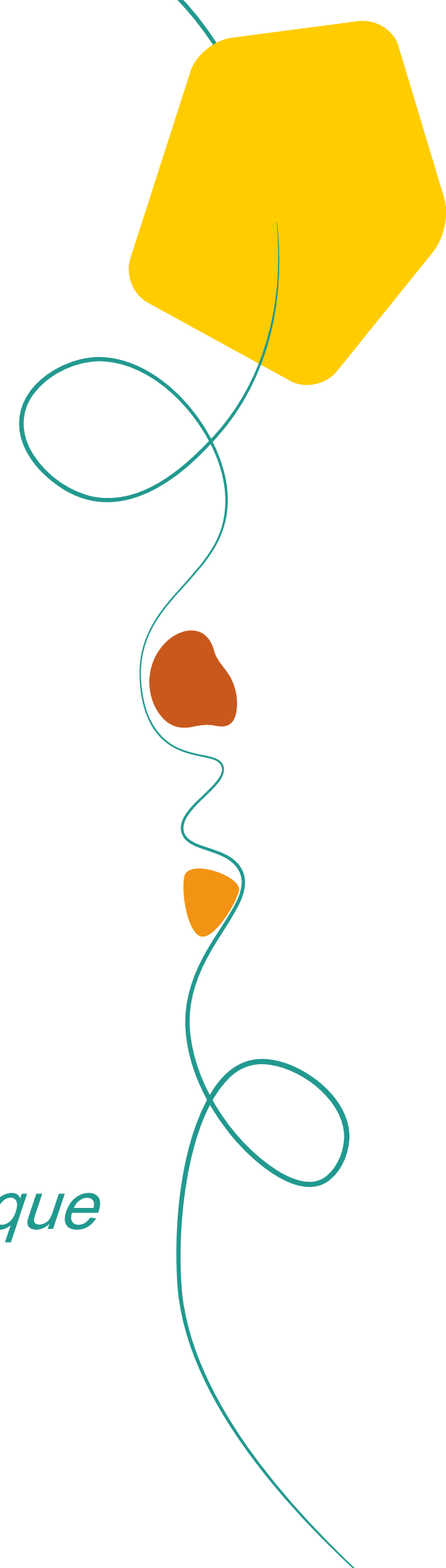
Aude CARIA – Directrice



Déclaration de liens d'intérêts

Je déclare n'avoir **aucun lien d'intérêts** avec des entreprises fabriquant ou commercialisant des produits de santé (médicaments, dispositifs médicaux, matériel médical, etc.).

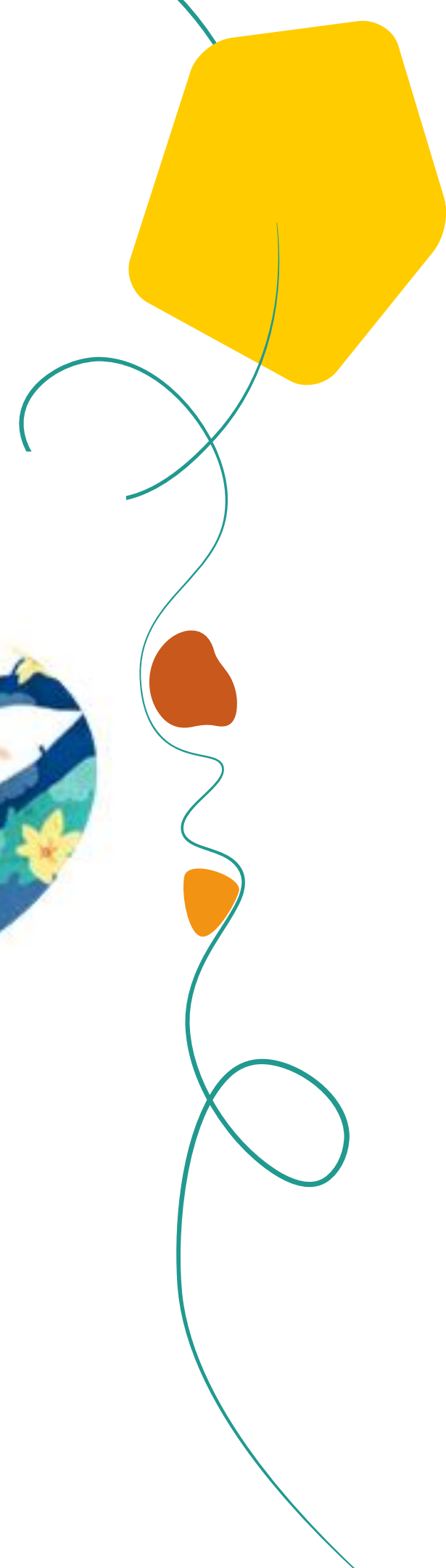
Art. L4113-13 du Code de la santé publique



Psycom est un organisme public
qui **informe, oriente et sensibilise** sur
la **santé mentale**

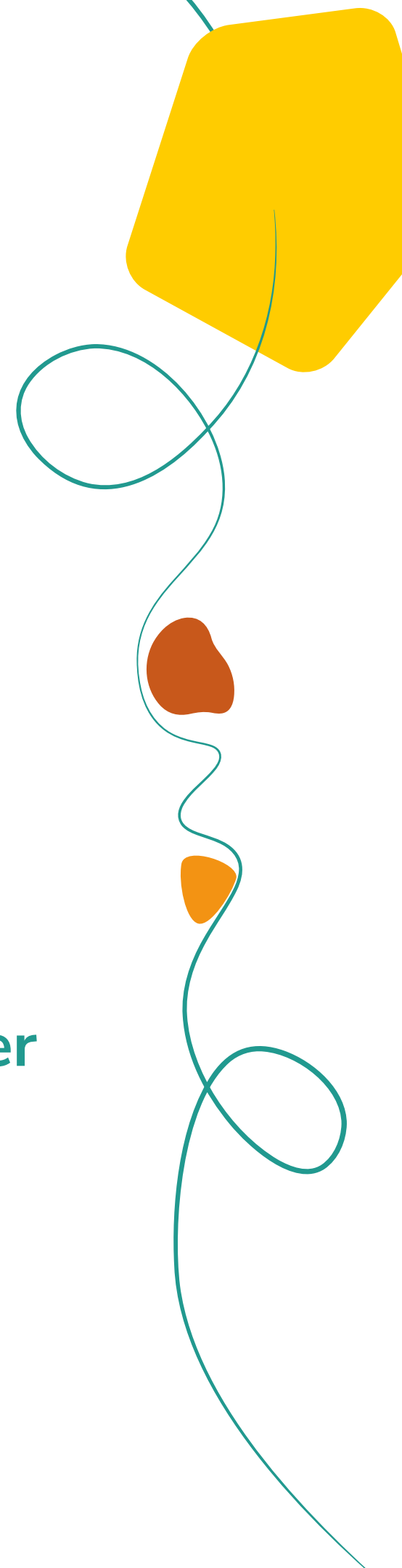


psycom.org



Les missions de PSYCOM

- Promouvoir une **vision globale de la santé mentale** à destination de publics variés.
- Proposer une **information fiable, accessible et indépendante** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.
- **Décrypter la stigmatisation** liée aux problèmes de santé mentale, et **développer des outils pour agir contre les discriminations** des personnes vivant avec des troubles psychiques.



PSYCOM est un **Groupement de coopération sanitaire (GCS)**

- Composé de : GHU Paris-Psychiatrie, Hôpital Paris-Est, ASM13, Fédération Promotion Santé, Fnapsy, Unafam
- Une équipe opérationnelle de 10 professionnel·les
- Statut juridique de droit public
- Habilité à recevoir des dons et mener des projets en mécénat
- Financé par des organismes publics et des fondations :



INFORMER

Nous proposons une information **fiable, accessible et indépendante** sur la **santé mentale** (les troubles psychiques, les soins, l'accompagnement etc.) sous **différents formats** :

30
Brochures

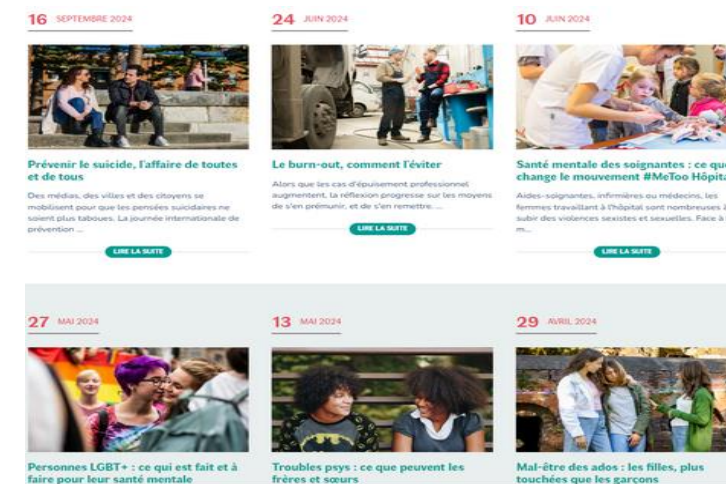


Site web 360°
psycom.org
50 Pages :
Promotion, prévention
et soins



4000 visites / jour

Revue de presse
/ PsycomInfo



Réseaux sociaux



INFORMER

Psycom.org : Site web 360° sur la santé mentale
50 pages : promotion de la santé mentale, prévention et soins des troubles psychiques



The image shows a screenshot of the Psycom website's navigation menu. The header is teal with the logo 'PSYCOM Santé Mentale Info' on the left and a navigation bar with the following items: 'S'INFORMER' (highlighted in yellow), 'S'ORIENTER', 'AGIR', 'NOUS CONNAÎTRE', and 'ACTUALITÉS'. Below the header, the menu is organized into three columns:

- La santé mentale**
 - On a toutes et tous une santé mentale
 - Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale
 - Quand le sommeil s'en mêle
 - La santé mentale des enfants
 - La santé mentale des jeunes
 - La santé mentale des parents
 - La santé mentale en vieillissant
 - La santé mentale et le travail
 - La santé mentale et le numérique
 - Les troubles psychiques ^
 - Anxiété, phobies et TOC
 - Troubles addictifs
 - Troubles bipolaires
 - Trouble de la personnalité borderline
 - Troubles dépressifs
 - Troubles des conduites alimentaires (TCA)
 - Trouble de stress post-traumatique
 - Troubles schizophréniques
 - Avec un trouble du neurodéveloppement ^
 - La santé mentale avec un trouble du neurodéveloppement
 - La santé mentale avec l'autisme
 - La santé mentale avec un trouble dys
 - La santé mentale avec un TDAH
 - Quand on a des pensées suicidaires
- Le rétablissement**
 - Le rétablissement des troubles psychiques
 - Les ressources en santé mentale
 - Les professionnels de la santé mentale
 - L'entraide et la pair-aidance
 - Les soins ^
 - Les urgences psychiatriques
 - L'organisation des soins
 - L'accompagnement médico-social
 - Les psychothérapies
 - Les médicaments
 - Le soutien d'un proche
- Les droits**
 - Les droits en ville
 - Les droits chez soi
 - Les droits à l'hôpital
- La stigmatisation et les discriminations**

SENSIBILISER

Nous créons des **outils pédagogiques** et proposons des **sensibilisations** et **des formations** pour expliquer la santé mentale, faire évoluer le **tabou** et **lutter contre la stigmatisation** et les discriminations :

Kits pédagogiques

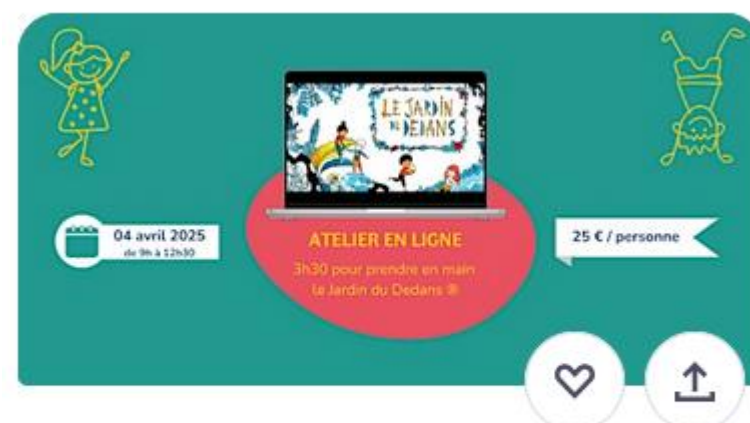


PSYCOM



Atelier en ligne Psycom : prise en main du Cosmos Mental

jeu. 20 mars, 09:00 UTC+1



Atelier en ligne Psycom : prise en main du Jardin du Dedans

ven. 4 avr., 09:00 UTC+2

Outils anti-stigmatisation (arbre aux idées reçues, mythes et réalités etc.)



Santé mentale et psychiatrie : de quoi parle-t-on ?

Santé mentale \neq
psychiatrie
(Bien-être vs pathologie)

Santé mentale =
psychiatrie
(euphémisation
Santé mentale = maladies mentales)

Santé mentale
(toute la population)

Psychiatrie
Les personnes
en besoin de soins

Conception de l'OMS

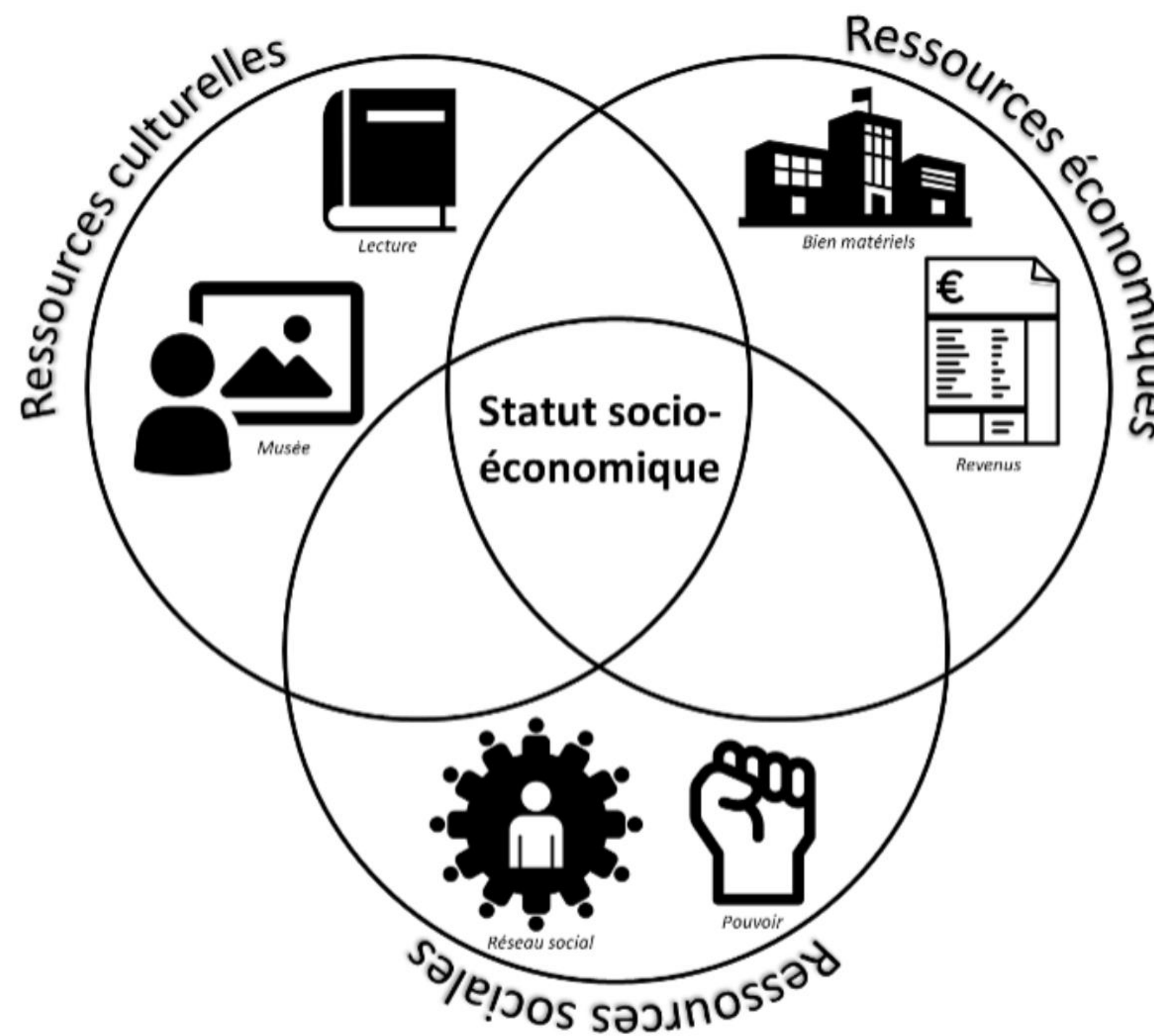
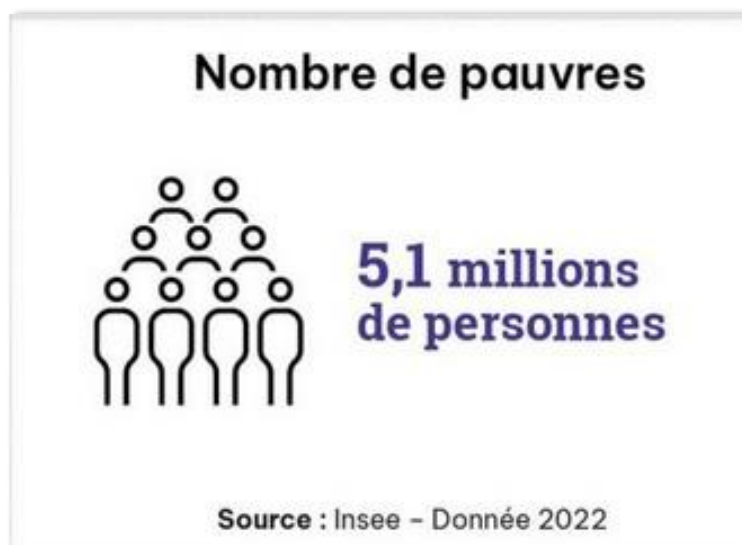
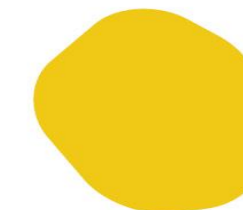
« Nous avons toutes et tous une santé mentale,
aussi importante que notre santé physique »

«Une vision globale de la santé mentale» portée par l’OMS

Notre santé mentale est influencée par des facteurs individuels et collectifs



Les inégalités sociales



MEDIAPART

Enfants en danger : l'État rappelé à l'ordre par le Défenseur des droits

*« La responsabilité de l'État, et celle
du département, peut être engagée
pour chaque prise en charge défective,
chaque retard d'exécution de mesures,
chaque inexécution de mesure de
placement qui aurait entraîné des
conséquences majeures pour l'enfant. »*

— La Défenseur des droits

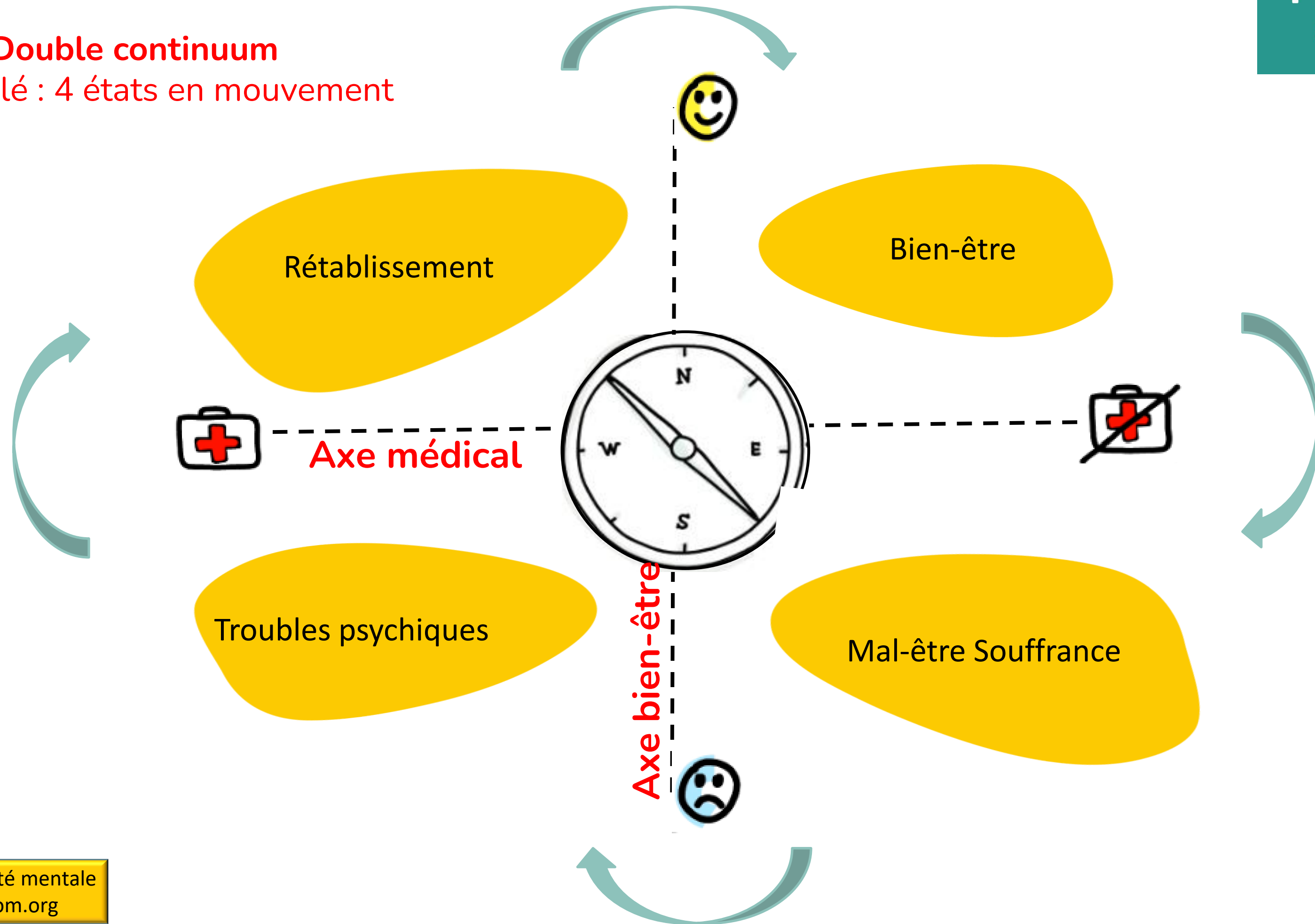
MEDIAPART

Protection de l'enfance : une mission sacrifiée

DOSSIER Nos articles

La boussole de la santé mentale

Double continuum
Notion clé : 4 états en mouvement



Facteurs négatifs sur la santé mentale



Les situations de violence

- A tous les âges de la vie : agression, guerre, attentat, catastrophe climatique, exil, migrations, etc.
- **Violences sexuelles, conjugales et intrafamiliales** (physiques et psychologiques)
- La **violence psychologique** a un impact aussi grave sur la santé que la violence physique ou sexuelle (OMS)
- **Violences éducatives ordinaires** : près de 8 parents sur 10 déclarent avoir recours à une VEO (physique ou morale), bien que 63% d'entre eux connaissent la loi de 2019 les interdisant (2019-721 du 10 juillet 2019).

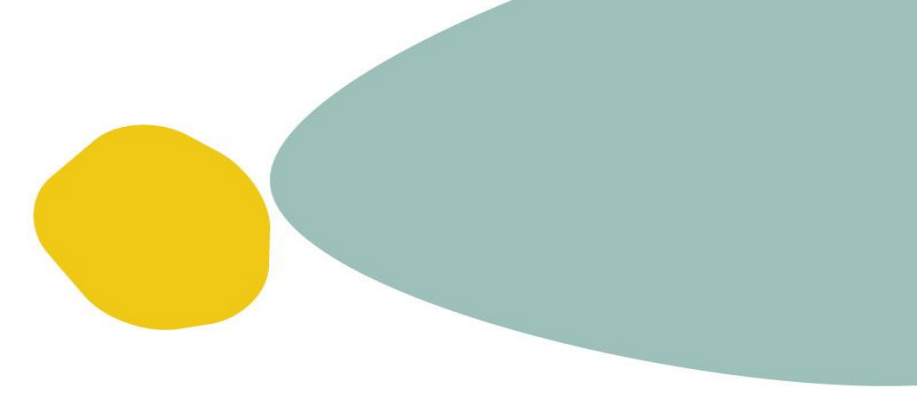
Facteurs négatifs sur la santé mentale



Les situations de violence

- Les phénomènes de **stigmatisation et de discriminations** (genre, origine supposée, religion, handicap, etc.),
- Le **racisme** a un impact sur la santé mentale et physique des personnes visées.
- Le racisme est **systemique**. En France 91% des Français noirs ou métisses disent avoir été, au moins une fois, victimes d'une discrimination à caractère racial.

Facteurs négatifs sur la santé mentale



Les conditions de vie scolaire

Le **harcèlement scolaire** touche* :

- 5 % des écoliers du CE2 au CM2
- 6 % des collégiens
- 4 % des lycéens

Des situations dites **à surveiller**, concernent :

- 19 % des écoliers du CE2 au CM2
- 6 % des collégiens
- 5 % des lycéens

* Croisement des indices de victimation et de qualité de vie scolaire

• Premiers résultats statistiques de l'Enquête harcèlement 2023. Ministère de l'éducation nationale, DEPP, 2023

Facteurs négatifs sur la santé mentale des jeunes

Les violences sexuelles et sexistes (VSS)

- Sur une classe de 30 élèves, en moyenne 3 ont été (ou sont) **victimes d'inceste**,
- **5 millions de Français·es** ont été victimes de violences sexuelles lorsqu'ils et elles étaient enfant
 - Seulement une personne sur dix le sait (enquête CIIVISE / Harris Interactive, 2024)
- Augmentation continue de ces violences sexuelles et sexistes, qui surviennent souvent avant l'âge de 18 ans, y compris chez les jeunes générations :
 - 36,8 % des jeunes femmes [contre 16,5 % en 2006] et
 - 12,4 % des jeunes hommes en font état [contre 4,7 % en 2006].

Cela interroge les enjeux de prévention, encore plus quand on sait l'impact de ces violences sur la construction de la sexualité et sur la santé mentale.

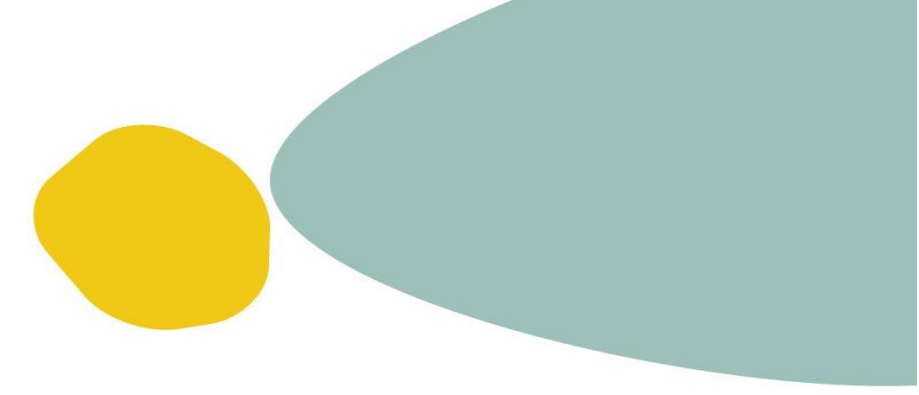
Facteurs négatifs sur la santé mentale



La vie numérique paradoxale

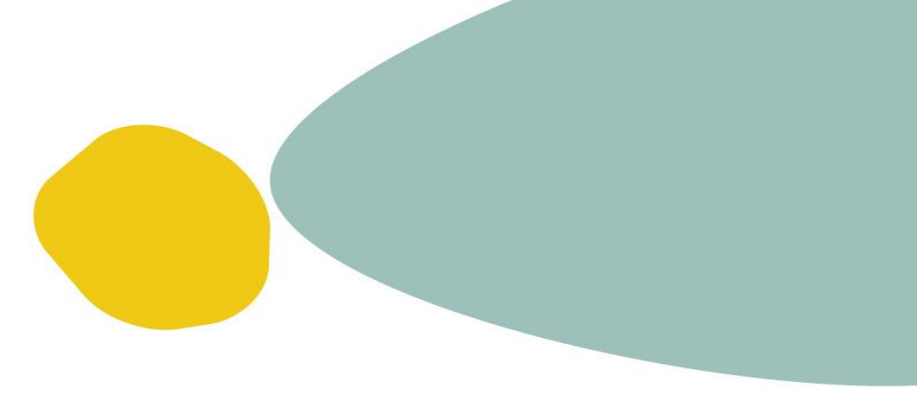
- Augmente le sentiment d'isolement social, **mais** favorise la vie sociale
- Augmente l'apparition de **troubles psychiques** (sommeil, anxiété, comportement alimentaire, stress post-traumatique, dépression, etc.), **mais** favorise la pair-aidance et l'entraide
- **Usage problématique** des réseaux sociaux (comparaison sociale, utilisation addictive ou usage malveillant tel le cyberharcèlement)
- **Risque de cyber pédocriminalité** : « Il s'écoule en moyenne **moins d'une minute** avant qu'un potentiel auteur de violences sexuelles ne contacte un enfant sur un site internet / une application permettant de dialoguer » (enquête CIIVISE / Harris Interactive, 2024)
 - Les enfants s'inscrivent en moyenne à 8 ans sur les réseaux sociaux.

La santé mentale des jeunes



- 85 % des jeunes se disent en **bonne ou excellente santé** et seulement 6 % des jeunes déclarent ne pas aller bien ;
- 67 % des jeunes se disent **confiants en l'avenir** et 64 % disent que leur vie actuelle correspond à leurs attentes et objectifs ;
- Un peu plus de la moitié des élèves interrogés présente un bon niveau de bien-être mental, avec une proportion plus importante chez les collégiens (58,7 %) que chez les lycéens (51 %).

Le risque suicidaire chez les jeunes



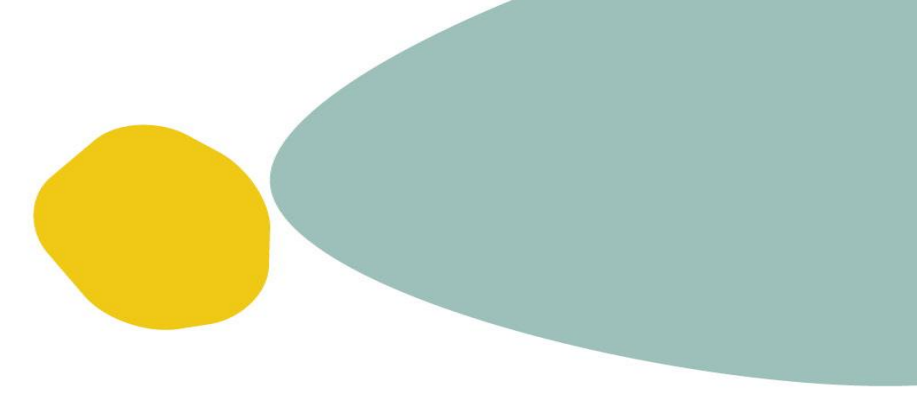
- En 1985, 1006 jeunes âgés de 15-24 mettaient fin à leur jour, contre 312 en 2017.
- Entre 2004 et 2018, le taux de suicide chez les adolescent.es a **baissé de 40%** (malgré une remontée plus récente, la tendance est toujours à la baisse) ;
- 24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, – 13 % avoir déjà fait une **tentative de suicide** au cours de leur vie. (2024)

Les troubles de santé mentale des enfants



- Les enfants présentent principalement de **troubles anxieux, de dépression +** une augmentation des tentatives de suicide (SPF, 2022).
 - Les premiers résultats de **l'étude Enabee** montrent que :
 - **la majorité des enfants ressent un niveau de bien-être** et qualité de vie en lien avec la santé de 7 sur 10.
 - 13% des enfants en classe élémentaire présentent un **trouble probable de santé mentale**,
- Etude [ENABEE sur le bien-être des enfants](#) (SPF 2022)
- En France, on compte
 - Un médecin de l'éducation nationale pour 16 000 élèves (au lieu d'un·e pour 5 000)
 - Un·e psychologue de l'éducation nationale pour 2 000 élèves.
 - 700 pédopsychiatres, pour 15 000 psychiatres.

La santé mentale des jeunes

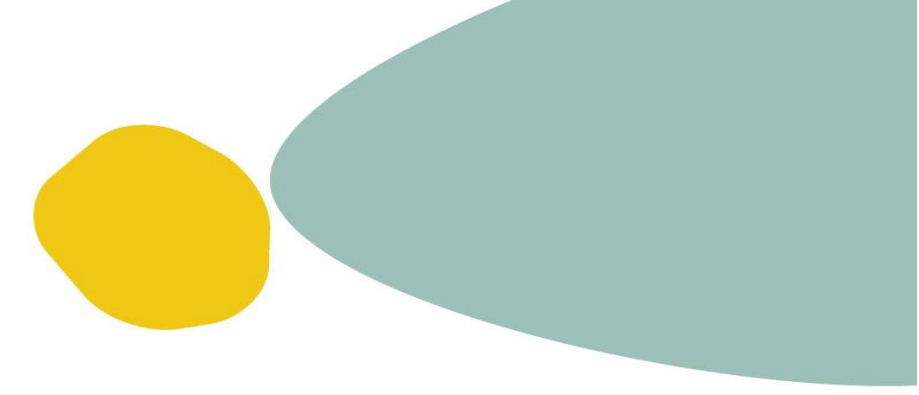


- **En 2021**, les 18-24 ans étaient 20,8 % à être concernés par la dépression, contre 11,7 % en 2017
- Parmi les jeunes de 17 ans, 9,5 % étaient concernés par des **symptômes anxio-dépressifs** sévères en 2022 contre 4,5 % en 2017 et 18 % ont eu des pensées suicidaires dans l'année contre 11 % en 2017 (SPF, 2023)

- **En 2024**, 21 % des collégiens et 27 % des lycéens déclarent un **sentiment de solitude**.
- 14 % des collégiens et 15 % des lycéens présentent un risque important de **dépression**
- *(85% des collégiens et des lycéens ne présentent pas de risque) (SPF 2024)*

- Globalement, **les jeunes filles déclarent plus de troubles anxieux et dépressifs**, un niveau de bien-être moins élevé et plus de gestes suicidaires que les jeunes garçons.
- **Le suicide** et les consommations de **produits psychoactifs** concernent principalement les jeunes garçons.

Les limites des enquêtes, les pièges des chiffres



- **Que mesure-t-on ?**

- Mal-être > souffrance psychique > troubles psychiques
- Symptômes ou diagnostics ?

- **Avec quel recul ?**

- Recueils épidémiologiques récents

- **Avec quelle méthode ?**

- Suicide : changement du mode de comptage, hospitalisation ou pas
- Déclaratif, échelle de symptômes, entretien clinique ?

- **Dans quel contexte social ?**

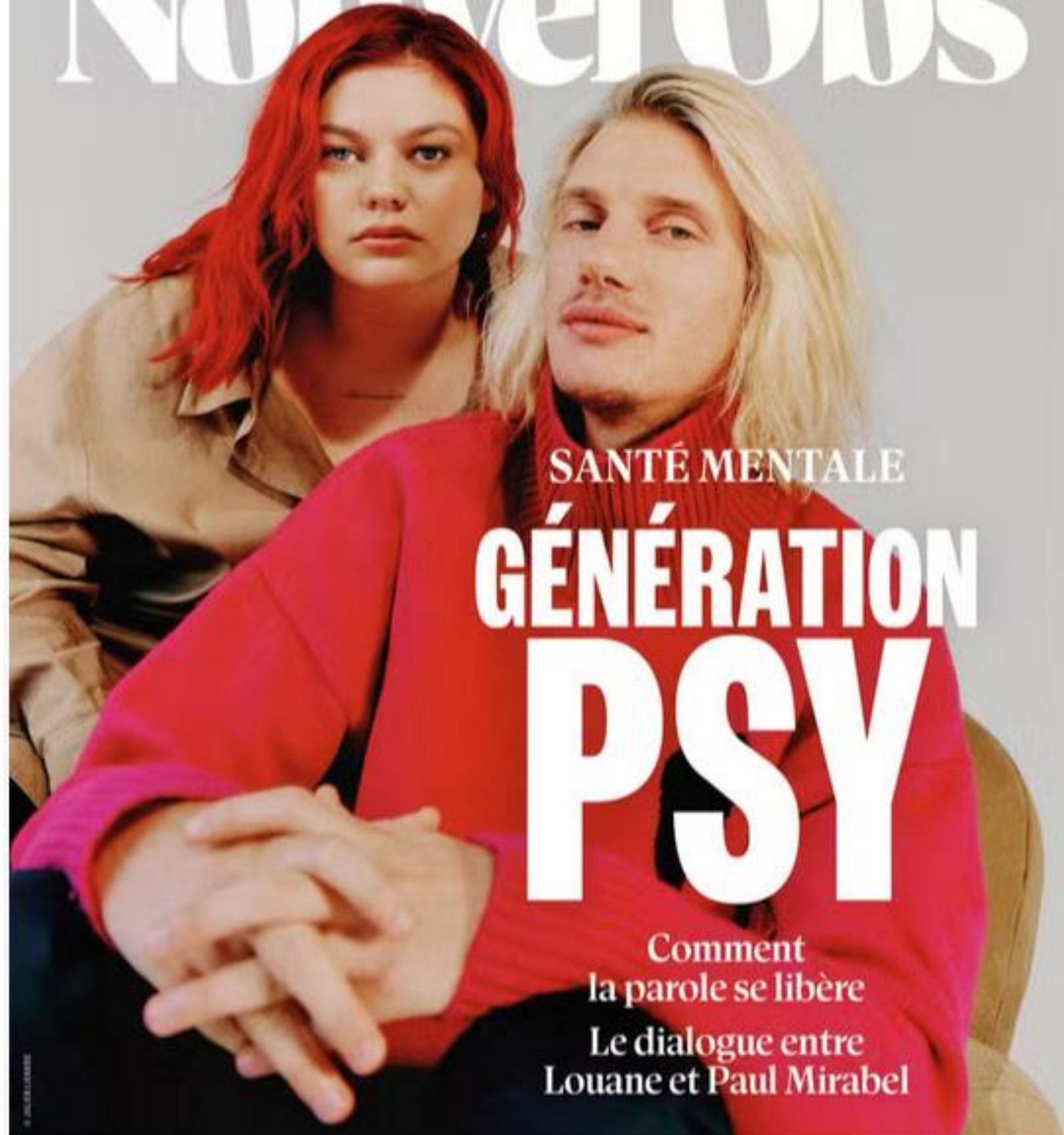
- Prise de conscience
 - Facilité à identifier, facilité à parler
 - Impact RS et média
-

EXTRÊME DROITE
CE QUE CONTIENT
LE LIVRE DE BARDELLA

PROCHE-ORIENT
LES FANATIQUES DU
"GRAND ISRAËL"

COP29
LE PÉTROLE
TOUJOURS ROI

Le Nouvel Obs



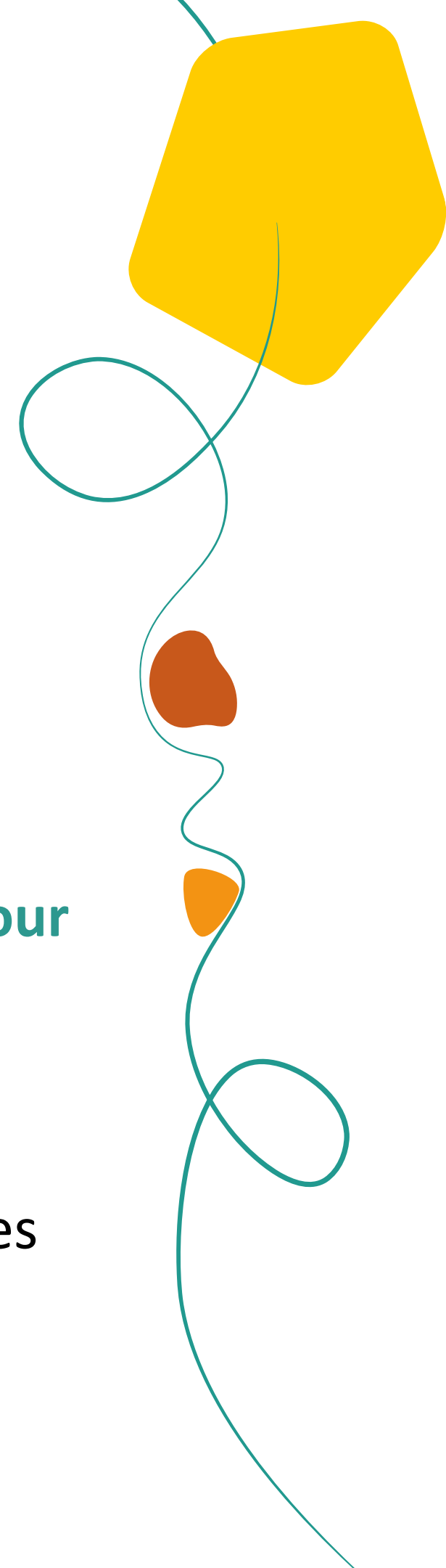
A la une Santé mentale : génération psy

Un Français sur cinq éprouve une souffrance psychique. Un mal longtemps resté tabou. Mais la parole se libère et la jeune génération n'hésite plus à aborder le sujet de la santé mentale, grande cause nationale de 2025.

Publié le 6 novembre 2024 à 19h00, mis à jour le 7 novembre 2024 à 12h07

Constats

- Des indicateurs de santé mentale des enfants et des jeunes difficiles à interpréter
- Une prise de conscience sociétale, une libération de la parole
- Des enfants et des jeunes **en attente** d'espaces d'échange et d'apprentissage
- Des adultes **en besoin** de montée en compétence
- Des facteurs sociaux, économiques et environnementaux **à prendre en compte pour promouvoir** la santé mentale et prévenir les troubles psychiques
- Des services de **soins psychiatriques** en difficulté
- Un accès insuffisant à des **soins psychologiques** remboursés
- Un besoin d'acculturation à une **vision commune de la santé mentale** de toutes les sphères de la société



Que fait Psycom en faveur de la santé mentale des jeunes ?

- **Information** (site web, brochures, BD et web) : Santé mentale : grossesse et parentalité, enfance, jeunes, parents, numérique, emploi, etc.
- **Création et diffusion d'outils pédagogiques** pour parler de santé mentale
 - Boussole de la santé mentale, Jardin du Dedans®, **Cosmos mental**®, Voyage dans le cosmos mental®
- **Sensibilisations pédagogiques à une « culture commune de la santé mentale » :**
 - *Niveau 1 de la Circulaire du 23 février 2022 sur la formation à la santé mentale (dont PSSM)*
 - Webinaires et ateliers de prise en main des outils pédagogiques (rectorats, établissements scolaires, services sociaux, services PJJ, Maisons des Ados, Point écoute jeunes, Conseils départementaux, etc.)
 - Parcours e-learning « Comprendre la santé mentale » en partenariats avec : le Centre national de la fonction publique territoriale (CNFPT), les Ministères sociaux (Mentor), Rectorats, Ville de Paris.

Le Cosmos mental[®]



- Clip Vidéo
- Poster
- Kit pédagogique
- Ateliers de sensibilisation



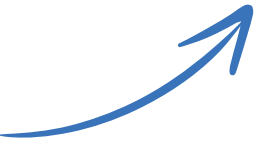
“On a toutes et tous une santé mentale”

et pour tout le monde...ça bouge !



LE COSMOS MENTAL®

ÉQUILIBRE PSYCHIQUE

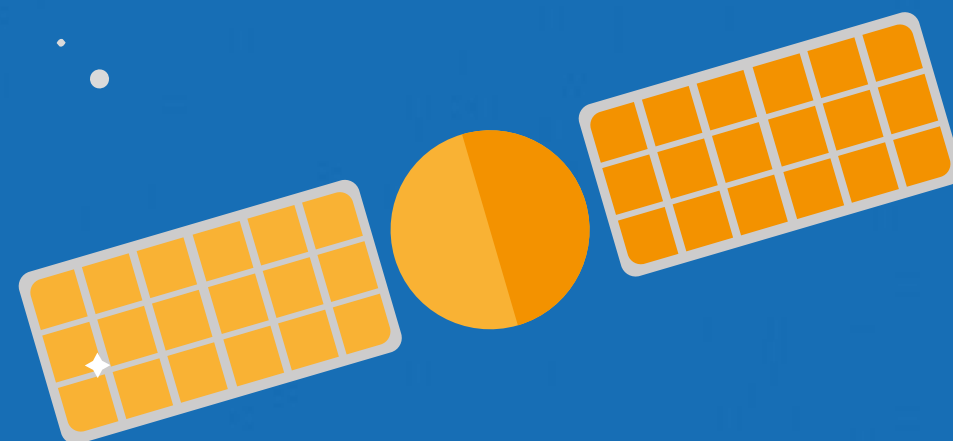


Evaluation Cosmos mental[®]



85%

se sentent mieux équipés
pour parler de santé mentale



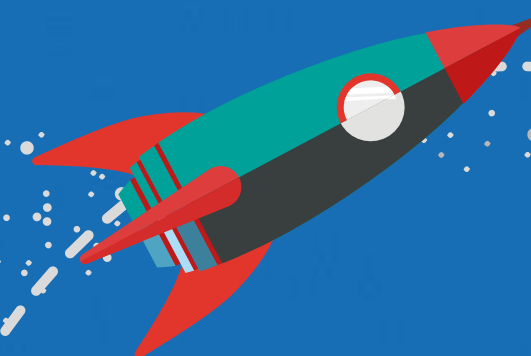
79%

disent que l'outil leur a permis
de mieux comprendre
ce qui influence leur propre
santé mentale
et celle des autres



56%

estiment parler plus souvent
de santé mentale

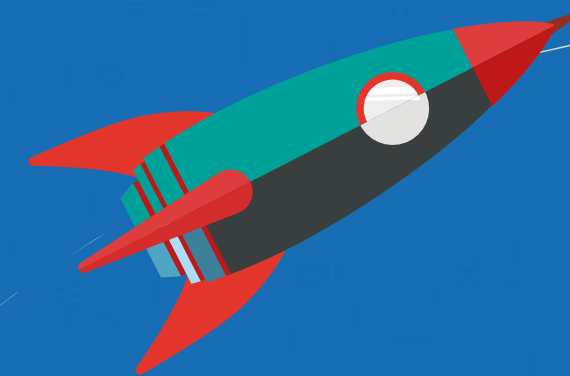


Evaluation Cosmos mental®

Paroles d'utilisateurs à propos de la métaphore

Ça m'a donné une autre vision :
on a la vision problèmes mais là
ça m'a donné la vision équilibre.”

— Bénéficiaire, entretien



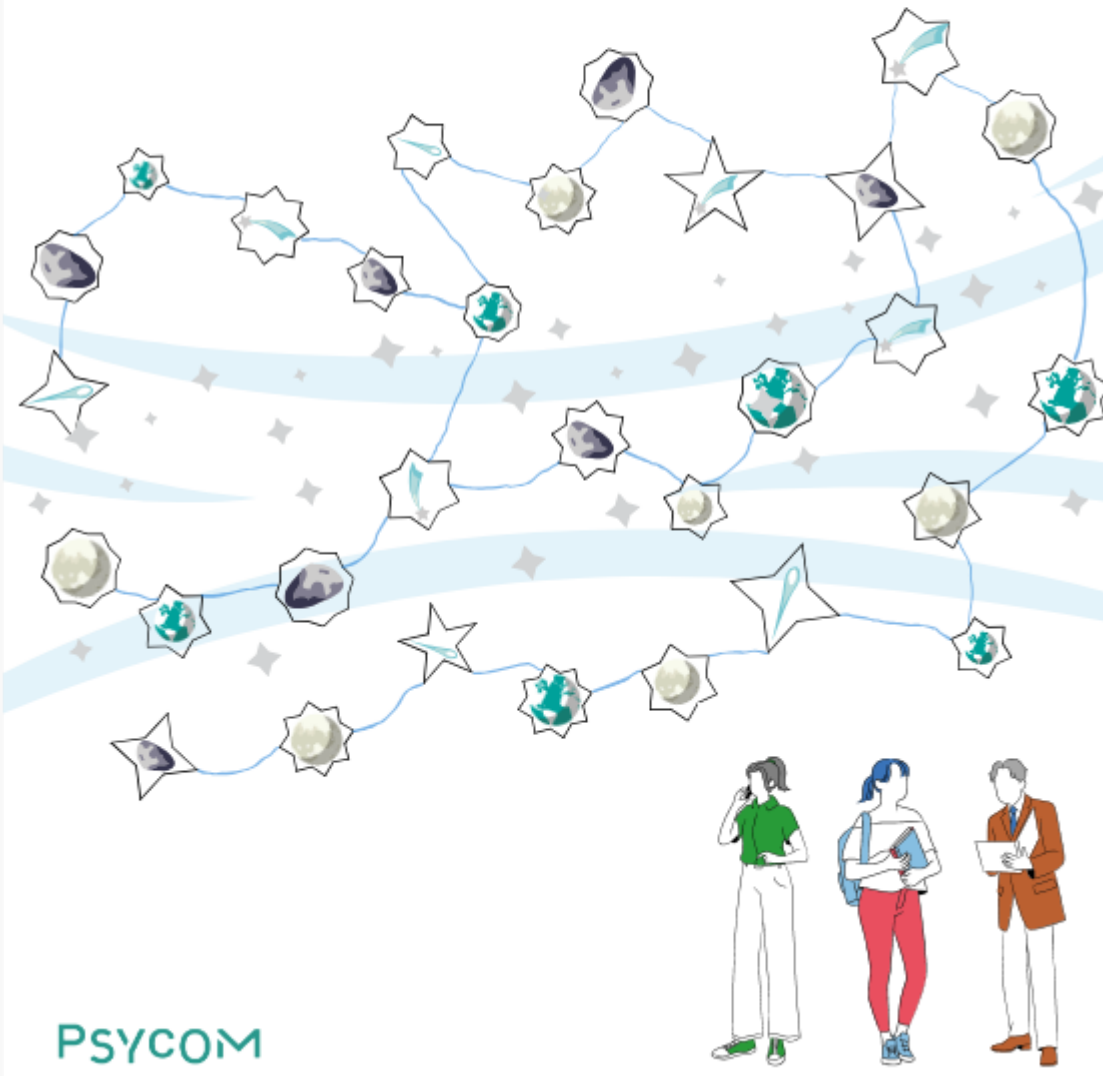
“Ce que ça permet
c'est de se rendre compte
qu'on a tous une santé mentale,
et qu'il n'y a pas juste la pathologie.”

— Ancienne utilisatrice, santé mentale, observation

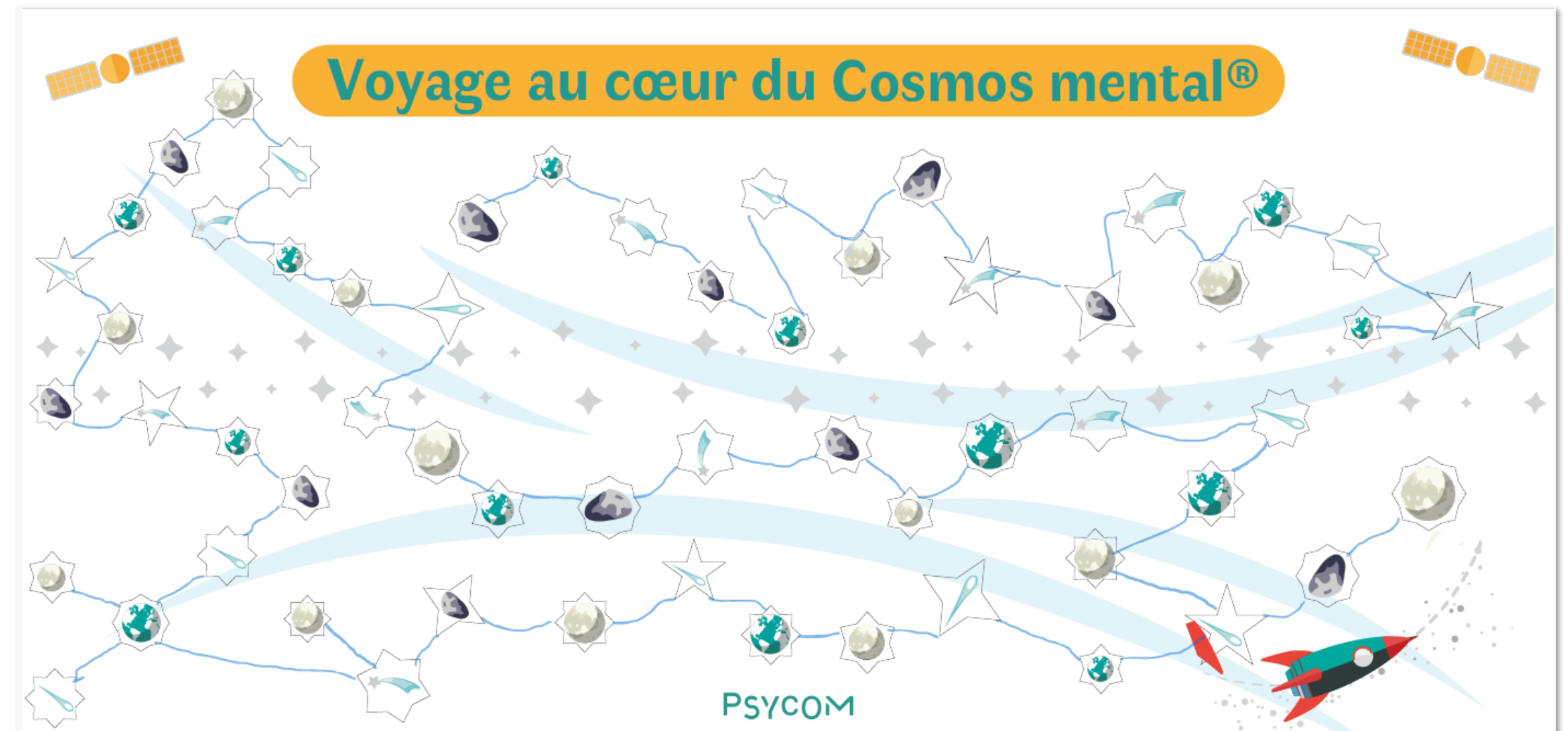
Voyage au cœur du Cosmos mental[®]

**VOYAGE AU COEUR
DU COSMOS MENTAL[®]**

MODE D'EMPLOI



- Jeu de plateau
- Animation événementielle
- Formation par les pair-es
- Ados, jeunes adultes, adultes, seniors



SISM

Depuis 2013, PSYCOM assure le secretariat général du Collectif national des **Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)**

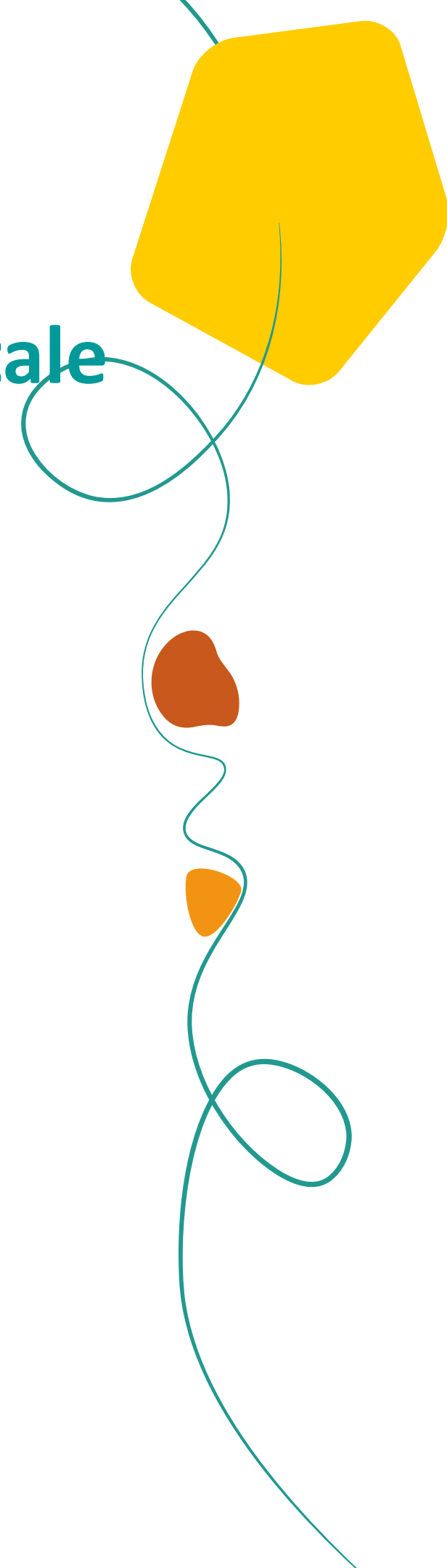
2024 : plus de 2000 événements en France

The screenshot shows the homepage of the SISM website. At the top left is the SISM logo with the text "Semaines d'information sur la santé mentale". To its right are two buttons: "ESPACE ORGANISATEUR" and "S'INSCRIRE EN TANT QU'ORGANISATEUR". Further right is a search bar labeled "Rechercher dans le site" with a magnifying glass icon. Below this is a navigation menu with links: "LES SISM", "SISM 2025", "CHERCHER UN ÉVÉNEMENT", "ESPACE PRESSE", "FAQ", "NOUS CONTACTER", and a "Mode Eco" toggle switch. The main content area features a large banner for the 36th edition, dated "du 6 au 19 octobre 2025", with the subtitle "Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention". The central message reads "Pour notre santé mentale, réparons le lien social". The banner is decorated with various illustrations of people in social settings, such as playing music, sitting at a table, and celebrating. At the bottom of the banner are two buttons: "S'INSCRIRE À LA NEWSLETTER" and "LES SISM 2025".

Psycom outille les acteurs jeunesse pour parler de santé mentale avec les jeunes

Intérêts

- Ouvrir des espaces de **débats** sur la santé mentale
- Impliquer des jeunes dans une démarche de sensibilisation à la santé mentale **par et pour** les pair·es
- Contribuer à banaliser la thématique de la santé mentale et donc faire évoluer le tabou
- Favoriser la **demande d'aide** et de soins
- Contribuer à la **littératie** en santé mentale
- Participer à une **mobilisation citoyenne**



Pourquoi et comment parler de santé mentale aux jeunes ?



- **Comprendre** sa propre santé mentale
- Identifier qu'on a une santé mentale et trouver les mots pour l'exprimer
- Prendre conscience de ses **besoins** pour pouvoir mieux les respecter
- Prendre conscience de la **singularité** de sa santé mentale pour mieux de se comprendre et comprendre les autres
- Comprendre la relation entre **émotions et sensations**
- Identifier ses **ressources** (internes et externes) pour prendre soin de sa santé mentale

Comprendre la santé mentale est un prérequis à d'autres interventions

« Avant d'expliquer comment se laver les dents, on explique pourquoi c'est important d'avoir des dents solides et à quoi on repère une bonne hygiène dentaire »

Première étape : se sentir concerné·e, avant d'aider les autres



Priorités

Au niveau individuel

- Développer la **littératie en santé mentale** pour toute la population (empowerment, promotion, prévention)
- Outiller les adultes à parler de santé mentale

Au niveau collectif

- Inclure la santé mentale dans toutes les politiques publiques (délégation interministérielle), c'est-à-dire déployer une véritable **santé mentale publique**.
- Développer une **vision commune de la santé mentale** dans toutes les sphères de la société
- Agir contre les facteurs sociaux, économiques et environnementaux **défavorables à la santé mentale des jeunes**
- **Notamment contre les violences** (psychologiques, physiques et sexuelles) : éducation vie affective, relationnelle et sexuelle, CPS, en ligne, pauvreté, intrafamiliale, etc.
- Renforcer l'accès à des **soins psychologiques** remboursés
- Renforcer les moyens de la politique de protection de l'enfance

