

Santé mentale et bien-être des enfants et des jeunes : un enjeu de société

HELNO EYRIEY

Grande cause nationale de 2025, le sujet de la santé mentale est enfin mis sur la table à un moment où la santé mentale des enfants et des adolescents est au plus bas. Alors que ces âges sont charnières dans le développement, la situation ne cesse de se dégrader. Le CESE tire la sonnette d'alarme : il faut se donner les moyens d'une approche préventive et holistique et agir dans les politiques publiques pour lutter contre le mal-être croissant chez les jeunes.

+ 60 %

de jeunes sous
antidépresseurs
entre 2019 et 2023

Une dégradation continue de la santé mentale des jeunes

La santé mentale des jeunes de 5 à 25 ans se dégrade depuis plusieurs années de façon préoccupante et persistante. Alors que 75 % des troubles psychiques se développent avant 25 ans, il est crucial d'identifier et de mieux répondre à cette problématique chez les plus jeunes pour mettre en place une véritable démarche de prévention et proposer un accompagnement adapté.

Au collège et au lycée, **plus d'un élève sur deux exprime un mal-être récurrent, et un lycéen sur quatre déclare avoir eu des pensées suicidaires** au cours de l'année.

Chez les jeunes adultes, les épisodes dépressifs, les tentatives de suicide ou les idées suicidaires sont également en hausse.

Le constat est sans appel, mais au-delà de la prise de conscience et de la déstigmatisation autour des questions de santé mentale, **une véritable démarche de prévention et d'action sur les facteurs qui impactent la santé mentale** est indispensable. L'heure n'est plus aux constats mais à la recherche de solutions.

Un panel de jeunes associé aux travaux

Le CESE a associé directement des jeunes à ses travaux sur la santé mentale : **20 jeunes âgés de 12 à 18 ans**, venant de tous les types de territoires (urbains, péri-urbains, ruraux) ont travaillé pendant plusieurs jours pour identifier des facteurs qui peuvent influencer la santé mentale des jeunes, définir leurs besoins réels en matière de santé mentale et faire émerger des pistes de solutions.

Le parti-pris du CESE a été de **construire cet avis sur la base de la parole des premiers concernés**. Le rapport du panel d'enfants et d'adolescents, intégralement annexé à l'avis, fait pleinement partie du message que le CESE adresse aux pouvoirs publics.

Pour le CESE, il faut davantage associer les enfants et les jeunes eux-mêmes aux orientations des politiques publiques. Les enfants et les jeunes ont un droit d'expression et de participation, ils ont leur mot à dire sur toute les politiques qui les concernent.

Au-delà des chiffres, comment agir pour améliorer la santé mentale des jeunes ?

AVIS

Le CESE identifie plusieurs facteurs qui impactent la santé mentale des jeunes et sur lesquels il est possible et nécessaire d'agir. L'exhaustivité des déterminants et des préconisations sont à découvrir dans l'avis.

1 FORMER ET DONNER LES OUTILS POUR MIEUX REPÉRER ET ACCOMPAGNER

→ **Le chiffre : parmi les jeunes ayant déclaré se sentir mal, 7 jeunes sur 10 disent n'en avoir parlé à personne.**

La prévention en santé mentale doit devenir un enjeu de toutes les politiques publiques : il faut en faire une priorité et agir sur les conditions de vie et l'environnement des jeunes, et leur permettre d'exprimer à temps le mal-être qui les traverse. Plus les troubles sont repérés tôt et mieux l'enfant, l'adolescent, le jeune adulte pourra être orienté vers les structures qui pourront apporter des réponses adaptées.

→ **Que recommande le CESE ?**

Développer des formations à destination des adultes encadrants et de l'entourage des enfants et des jeunes, à travers les dispositifs de type « premiers secours en santé mentale » (PSSM). Former et recruter des pédopsychiatres massivement et urgemment afin de répondre à une demande en hausse constante.

2 AGIR SUR LE SYSTÈME SCOLAIRE

→ **Le chiffre : plus d'un adolescent sur quatre dit que l'école est une source d'angoisse.**

Le système scolaire, tel qu'il fonctionne aujourd'hui, pèse lourdement sur le bien-être des enfants et des adolescents. La peur des notes, les devoirs, les attentes des professeurs et des parents sont les premiers facteurs de stress, couplés à un rythme qui apparaît comme inadapté

et à des relations avec les adultes et entre pairs qui peuvent être sources de conflits, de discriminations ou de jugement.

→ **Que recommande le CESE ?**

Revoir les rythmes scolaires pour mieux répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant. Enseigner et former aux compétences psychosociales.

3 AGIR SUR LE NUMÉRIQUE

→ **Le chiffre : en moyenne, les 7-19 ans consacrent plus de 3 heures par jour aux écrans, en dehors du temps scolaire.**

→ Les écrans et les réseaux sociaux sont devenus une part intégrante du quotidien des jeunes. Et ces derniers peuvent avoir des effets dramatiques sur la santé mentale avec une exposition, de plus en plus précoce, à des contenus inadaptés, violents, stéréotypés, sexistes, racistes... etc.

→ **Que recommande le CESE ?**

Réguler et contrôler plutôt qu'interdire. Cela passe par une éducation au numérique des jeunes mais aussi de leurs parents. Et aussi par une régulation plus forte, à travers un couvre-feu numérique pour les mineurs de 22 heures à 8 heures et une généralisation de la « pause numérique » à tous les établissements. Enfin, il faut renforcer de la responsabilité des plateformes, qui devraient se voir imposer le statut d'éditeurs.

LE RAPPORTEUR

Helno Eyriey

helno.eyriey@lecese.fr

01 44 43 64 41

Helno Eyriey est l'ancien Vice-Président de l'Union nationale des étudiants de France (UNEF). Il est membre du groupe des Organisations étudiantes et des mouvements de jeunesse