

L'ESSENTIEL SUR...

Les fiches pratiques de Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine



La santé mentale des jeunes

Grande cause nationale de l'année 2025, la santé mentale est un enjeu de santé publique majeur

"La **santé mentale** fait partie de notre **santé globale** au même titre que la santé physique. Elle ne se limite pas à l'absence de trouble psychique. La santé mentale, c'est aussi l'état mental dans lequel on se trouve à un moment donné. On peut se sentir plus ou moins bien au cours d'une même journée, ou à différentes périodes de sa vie **selon les situations que nous vivons**. Par moments, nous pouvons ressentir un **état de bien-être général** : C'est ce qui nous permet de nous sentir bien dans notre peau, d'être à l'aise avec les autres, en famille, entre amis, à l'école ou au travail. Cet état de santé mentale nous permet aussi de **faire face** aux petits tracass de la vie et aux événements stressants, perturbants ou douloureux. À d'autres moments, nous pouvons ressentir un **état de mal-être** : on peut ressentir une souffrance psychique, nos relations avec les autres peuvent être plus difficiles. On peut avoir l'impression de **ne plus pouvoir faire face aux événements** qu'on traverse."

Extrait de : <https://www.santementale-info-service.fr/>

Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) du 6 au 19 octobre.

"Pour notre santé mentale, réparons le lien social".

8 sur 10

Lycéens de Nouvelle-Aquitaine étant satisfaits de leur vie

ORS NA, 2023

1/4

Des 15-25 ans se sent régulièrement seul

Etude Solitudes, reliés par les lieux, Fondation de France, 2023

L'Anxiété

3x

Plus élevée chez les femmes



BEH Santé Publique France, 2025



Les moins diplômés et les chômeurs sont les plus anxieux

Des données probantes



Enquête Santé des Lycéens de Nouvelle-Aquitaine en 2022, La santé mentale*

ORS Nouvelle-Aquitaine, décembre 2023

https://www.ors-na.org/wp-content/uploads/2024/04/Fiche_sant%C3%A9-mentale_lyc%C3%A9ens_VF.pdf

Cette enquête a été menée par l'ORS auprès des lycéens de la région Nouvelle-Aquitaine. Près de 6000 lycéens ont participé. Les élèves ont été invités à répondre à un questionnaire en ligne portant sur plusieurs thématiques de santé, dont la santé mentale.

Dans cette synthèse, les résultats sont présentés sous forme d'infographies commentées, abordant différents aspects de la santé mentale : Qualité de vie, bien-être scolaire, signes dépressifs, pensées suicidaires, confiance dans leur avenir.



Prévalence des états anxieux chez les 18-85 ans : Résultats du Baromètre Santé publique France (2017-2021)*

Bulletin épidémiologie hebdomadaire, Santé publique France, juillet 2025

https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/14/2025_14_1.html

Cette étude porte sur les troubles anxieux, qui figurent parmi les troubles mentaux les plus fréquents dans le monde. Elle vise à comparer les niveaux d'anxiété entre 2017 et 2021 en France. Contrairement à l'hypothèse de départ, les états anxieux n'ont pas augmenté depuis la pandémie de Covid-19. En revanche ils sont trois fois plus présents chez les femmes que les hommes, et concernent davantage les moins diplômés et les chômeurs.

*Les enquêtes sur la santé mentale présentent un certain nombre de biais. Les statistiques présentées doivent être lues avec vigilance.

Des outils

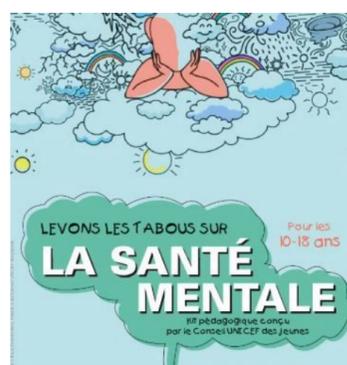


SISM. Conseils méthodologiques pour l'organisation d'événements

Alice Pierre-François et Anne Nombrot, Psycom

https://www.semaines-sante-mentale.fr/wp-content/uploads/2025/01/PSYCOM_SISM_A4_2025_VF.pdf

Dans ce guide se trouve un argumentaire sur le thème de l'isolement et des liens sociaux à recréer en invitant à mettre en place des dispositifs de santé communautaire, de pair-aidance, d'habitat intergénérationnel, de forums de discussion en ligne... Il apporte ensuite des conseils pratiques pour monter un projet dans le cadre des SISM pouvant être dupliqués lors d'autres événements.



Levons les tabous sur la santé mentale des jeunes

Unicef, 2023

<https://my.unicef.fr/article/le-conseil-unicef-des-jeunes-se-mobilise-sur-la-sante-mentale/>

Ce kit pédagogique est conçu pour permettre à n'importe quel encadrant ou intervenant en contact avec des adolescents d'introduire le sujet de la santé mentale à travers des activités de sensibilisation. Le kit est utilisable pour une session d'une à deux heures de sensibilisation. Il propose des activités en lien avec la culture populaire, et des cartes pour mettre en mots les difficultés et les ressources qui peuvent leur être associées.

Des données probantes

Assemblée nationale



parlementaires | Connaitre l'Assem

nts parlementaires > Rapport d'information en con

Rapport d'information sur la santé mentale des mineurs

N. Colin-Oestermé et A. Stambach-Terrenoir, Assemblée nationale, juillet 2025.

https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/rapports/dde/117b1700_rapport-information#_Toc256000006

Ce rapport d'information sur la santé mentale des mineurs dresse un état des lieux de la situation en France.

Il se base sur les résultats des études Enabee, Enclass, de la DREES et de Santé Publique France. Le rapport révèle que le taux de suicide des 15-25 ans a baissé de 40% entre 2004 et 2018. Pourtant il fait le constat d'un écart entre les besoins croissants de soins en santé mentale et psychiatrie et l'offre contrainte, liée à la pénurie de professionnels de santé, à une disparité territoriale, ainsi qu'à une diminution des moyens hospitaliers. 53 recommandations sont proposées pour consolider l'offre de soins existante.



Les adolescents inégaux face à la souffrance psychique

La Santé en action n°468, 2025

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/article/les-adolescents-inegaux-face-a-la-souffrance-psychique>

Des études ont démontré que les inégalités sociales, liées au genre, à l'orientation sexuelle et à une vulnérabilité psychologique préexistante sont des facteurs de risques des problèmes de santé mentale. Le projet Improva souhaite promouvoir la santé des adolescents avec une application en ligne, en cours d'expérimentation.

L'application propose de courtes sessions pour explorer différents aspects de la santé mentale, et fournir des ressources aux adolescents, mais aussi aux parents et enseignants.



Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes

Roberge Marie-Claude, Deplanche Florence, Côté Sonia. Québec : INSPQ-direction développement des individus et des communautés, 2017, 73 p.

https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/2283_connaissances_champs_action_promotion_sante_mentale_jeunes_adultes.pdf

Cette synthèse des connaissances se décline en 4 grandes parties. La première définit les balises qui soutiennent l'action en faveur de la santé mentale : distinguer

santé mentale et troubles mentaux, agir sur les déterminants de santé, adopter une perspective de parcours de vie. La seconde partie explore les situations rencontrées lors du passage vers la vie adulte. La troisième analyse les champs d'action pertinents aux niveaux sociétal (soutien aux familles, appui à la scolarisation et à l'insertion professionnelle...) et individuel (développement des CPS). La dernière partie formule sept recommandations pour agir efficacement en faveur de la santé mentale des jeunes adultes.



Santé mentale des jeunes en milieu rural : un bureau et une équipe mobiles

Fiche de capitalisation d'un projet de la Maison des Ados Ardennes, CAPS, 2024

<https://www.capitalisationsante.fr/capitalisations/sante-mentale-des-jeunes-en-milieu-rural-un-bureau-et-une-equipe-mobiles/>

Les Ardennes sont un département à dominante rurale, dont de nombreux habitants rencontrent des difficultés d'accès aux soins.

Avec l'achat d'un camping car pour le transformer en bureau mobile, la Maison des ados des Ardennes a pour objectif d'améliorer la prise en charge des jeunes, et de prévenir les passages à l'acte suicidaire et l'hospitalisation en psychiatrie. Ce dispositif mobile permet de faire de l'aller-vers, de l'accompagnement individuel, et l'empowerment des jeunes patients.

Des outils



[Podcast] Des formations de premiers secours en santé mentale

Sur le terrain, France inter, mai 2025. 2'25 min.

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-grand-format/le-grand-format-du-mercredi-21-mai-2025-8271030>

Ce reportage nous immerge dans une formation PSSM (premiers secours en santé mentale). En 2 jours, la formation PSSM permet de savoir réagir face à quelqu'un en détresse psychique. Elle coûte 250 euros et peut être financé par les employeurs. Plus d'informations sur le site : <https://www.pssmfrance.fr/> D'autres organismes proposent aussi cette formation.



La fresque de la santé mentale

Nightline France

<https://www.nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale>

La Fresque de la santé mentale est inspirée de la Fresque du climat : elle mobilise l'intelligence collective pour aborder la santé mentale. A travers un espace de discussion, cette fresque sensibilise à la santé mentale et informe sur les ressources disponibles. Cet outil se décline en deux modules, l'un pour les jeunes et l'autre tout public. Les ateliers pour les jeunes sont animés par des bénévoles formés à l'animation de cet outil.



Fiches repères "Prendre soin de sa santé mentale"

Psycom, dernière mise à jour en septembre 2025

<https://www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-fiches-reperes/>

Des fiches repères ont été éditées par Psycom sur la santé mentale et la psychiatrie. En une seule page elles permettent d'apprendre l'essentiel sur les personnes et ressources vers lesquelles se tourner, les lignes d'écoute, les signes auxquels prêter attention, comment bien s'informer et éviter les pièges. Elles sont téléchargeables gratuitement.

Numéros utiles :

0800 235 236 : Fil santé jeunes

31 14 : Ligne prévention du suicide, accessible 24h/24, 7j/7, gratuitement



Découvrez tous les Essentiels Sur ICI

Pour tout renseignement sur votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur [promotion-sante-na.org](https://www.promotion-sante-na.org)



Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine