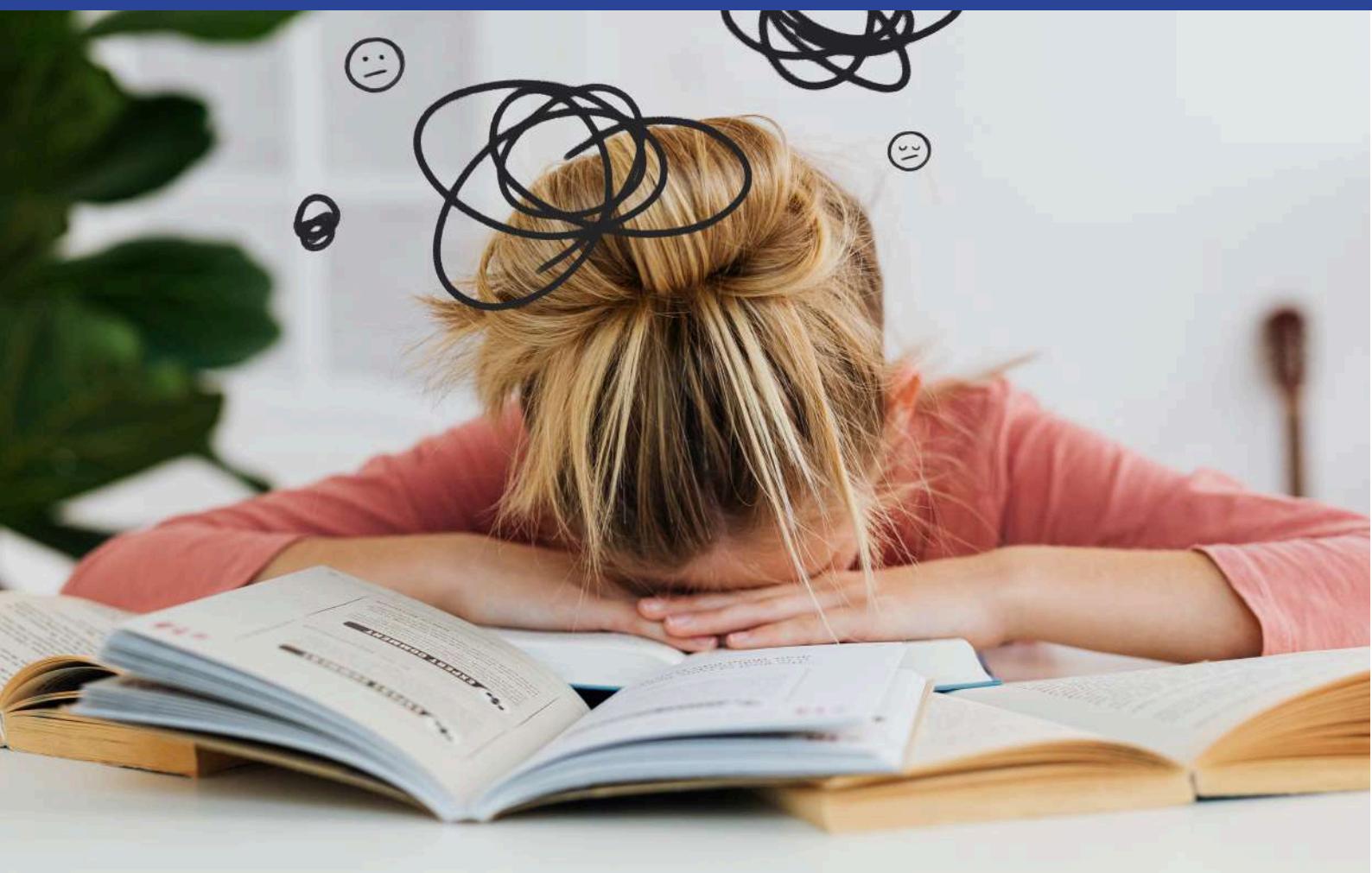




KIT DÉBAT

Que fait-on vraiment pour la santé mentale des jeunes ?



Analysez votre santé mentale et ce qui la met en danger ou la favorise

Découvrez les solutions mises en place pour prévenir et guérir

Bienvenue à Open-Vox !



Un espace d'échanges et de partages en groupes autour de sujets du quotidien. Toutes les deux semaines, c'est l'occasion de se retrouver pour discuter de thématiques diverses !

Le PEJ-France

Fondé en 1987, le Parlement Européen des Jeunes - France est une association nationale d'éducation à la citoyenneté, membre d'un réseau européen présent dans 40 pays. En France, elle est portée "par et pour des jeunes" engagé-es à l'échelle locale et nationale dans différents programmes qui sont déclinés dans six comités régionaux.

L'association organise chaque année des événements qui permettent à des jeunes de 15 à 25 ans de vivre des expériences de citoyenneté active en favorisant les rencontres, l'échange et le débat sur des thématiques d'actualité : sessions de simulations parlementaires, interventions en milieux scolaires, groupes de débats en lycées, forums étudiants...

Un réseau par et pour les jeunes

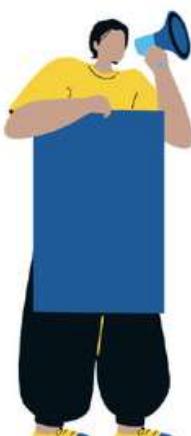


Des activités favorisant l'échange, l'expression et les rencontres



Le programme Open-Vox

Le programme Open-Vox, lancé en 2020 par le PEJ-France, propose à des lycéen-nes de toute la France de créer des groupes de débat dans lesquels ils/elles ont l'opportunité de discuter de sujets d'actualité. Au cours de l'année, des échanges sont organisés entre différents lycées pour permettre de dialoguer au-delà des murs de chaque établissement, entre jeunes, et d'ainsi créer encore plus de débats !



Lorsque la dynamique du groupe de débat est lancée, il existe la possibilité - avec l'appui du PEJ si besoin - d'aller plus loin. Les lycéen-nes peuvent ainsi des activités dans leur lycée/ville : mise en place d'animations (cleanwalk, collectes, animations au lycée...), participation à des sessions locales, régionales, nationales ou européennes !



Débattre : oui, mais comment ?

**1**

Nommez un-e responsable de débat : son rôle est à la fois d'animer, de modérer le débat et d'en être le maître du temps. Il/Elle est chargé-e de distribuer et gérer la parole pour que chacun-e puisse s'exprimer tour à tour. Le/la responsable doit également être vigilant-e à ce que la prise de parole soit équitable.

**2**

Organisez l'espace : les formes circulaires favorisent le dialogue et la proximité entre les participants-tes, ce qui renforcent la confiance réciproque et l'écoute.

**3**

Déterminez et annoncez la durée du débat au début : environ une heure et demie, c'est la durée que nous recommandons !

N'oubliez pas de rappeler quelques règles :

- Le respect et l'écoute des personnes qui prennent la parole
- La bienveillance et la patience entre les participant-es
- Les règles de circulation de la parole et les temps des prises de parole des participant-es



Besoin de plus d'infos ?
Téléchargez notre mode d'emploi

[ici](#)

Les étapes et questions du débat

PHASE 1 : DÉCOUVRIR LE SUJET



Mettez en commun vos connaissances et partagez ce que vous a appris le kit débat



Demandez vous en quoi ce sujet est important et pourquoi vous concerne t-il ?

Qu'est-ce que la santé mentale ? Est-ce quelque chose de négatif ou positif ?

Penses-tu que les **problèmes liés** à la santé mentale ont toujours existé ?

Faites vous attention à **votre santé mentale** ? Comment ?

PHASE 2 : EXPRIMER SON OPINION ET IMAGINER DES SOLUTIONS



Expliquer votre point de vue : ce que le sujet vous inspire, ses points positifs et négatifs, ..



Reprenez les grandes questions et désaccords pour construire ensemble des solutions

La santé mentale est-elle **tabou** ? Pourquoi ?

Pourquoi la santé mentale des jeunes **se détériore**-t-elle ?

Les **réponses politiques** face à cette détérioration de la santé mentale des jeunes sont elles suffisantes ?

PHASE 3 : S'ENGAGER À VOTRE ÉCHELLE !

Sauriez vous **comment aider** et **vers qui rediriger** quelqu'un de votre entourage en difficulté ?





La méthode de débat du mois

TUEUR, TUEUSE D'IDEES

Séparés en petits groupes, les participant-es partent d'un constat et vont chercher à l'expliquer en se posant la question "pourquoi" à chaque réponse donnée. Cette activité permet d'approfondir le sujet pour mieux comprendre les enjeux.

 **DURÉE :** 20 à 45 min

 **DÉROULEMENT :**

- 1** Sur un paperboard/tableau, chaque groupe note tout à droite un constat.
ex: "Près de 46% des citoyen-nes européen-nes déclarent avoir rencontré un problème émotionnel ou psychosocial au cours des 12 derniers mois."
- 2** Le groupe se pose la question "pourquoi" et identifie 2 à 3 causes. Ensuite le groupe part des 2 à 3 causes et se pose la question du "pourquoi" ... ainsi de suite jusqu'à ce que le groupe ait le sentiment d'avoir assez creusé la question.
ex : Cause 1 - précarité financière des étudiant-es, Cause 2 - loyers trop élevés, charge de travail très importante,..
- 3** Chaque groupe restitue ses réflexions: rassemble les causes similaires et discute des causes trouvées sur lesquelles il n'y a pas consensus.
- 4** Une fois le sujet décrypté et compris, le groupe peut réfléchir aux solutions. Comment supprimer, atténuer les causes ou atténuer leurs effets ?
ex: créer plus de logements sociaux dédiés aux étudiant-es, alléger les emplois du temps universitaire pour laisser du temps aux emplois étudiants,..

Une santé mentale fragilisée

La Commission européenne considère la santé mentale comme «un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, gérer le stress, travailler et contribuer à la vie de sa communauté».

Comment reconnaître une bonne et une mauvaise santé mentale ?

La distinction entre bonne et mauvaise santé mentale n'est pas toujours évidente. Il est normal de traverser des périodes de stress ou de tristesse sans que cela soit pathologique. Toutefois, on parle de mauvaise santé mentale lorsque des **symptômes persistants et intenses altèrent le fonctionnement quotidien**, comme dans les troubles de l'humeur (dépression, anxiété) ou les troubles psychotiques (schizophrénie). Par exemple, une anxiété passagère avant un examen est courante, mais une anxiété chronique empêchant d'aller en cours relève d'un trouble anxieux.



89 % des citoyen-nes de l'UE jugent la santé mentale aussi prioritaire que la santé physique.
46 % ont connu un trouble émotionnel ou psychosocial en un an et 25 % ont rencontré des difficultés d'accès aux soins.

Différencier santé mentale et troubles neurodéveloppementaux



Si les troubles neurodéveloppementaux relèvent de différences biologiques et apparaissent dès l'enfance, les troubles de santé mentale peuvent toucher tout le monde à différents moments de la vie. Cependant, les deux peuvent interagir. Par exemple, un-e jeune avec un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) mal pris en charge peut développer une mauvaise estime de soi, favorisant des troubles anxieux ou dépressifs.

Impacts de la pandémie sur la santé mentale

La pandémie a exacerbé l'isolement social, l'anxiété et la dépression chez les jeunes, en raison des confinements, de la fermeture d'établissements scolaires et des incertitudes économiques et sociales. Ce phénomène, qualifié "d'épidémie de solitude", souligne la nécessité d'adapter les politiques publiques pour limiter les effets à long terme.

Selon une étude collaborative de l'OMS/Europe, 30 % des adolescent-es ont déclaré que la pandémie de COVID-19 avait eu un impact négatif sur leur santé mentale.



Des causes multiples et contemporaines

La santé mentale des jeunes est aujourd'hui confrontée à de nombreux défis; les facteurs sociaux, environnementaux et économiques contribuent à l'aggravation de leur bien-être psychologique.

Réseaux sociaux, entre connexion et isolement

L'usage excessif des réseaux sociaux peut nuire à la santé mentale des jeunes en favorisant l'anxiété, la dépression et la comparaison sociale. Le cyberharcèlement et la dépendance numérique aggravent ce mal-être, avec un risque accru de troubles psychologiques au-delà de trois heures d'utilisation quotidienne.



Éco-anxiété, l'impact de la crise environnementale

L'éco-anxiété et la solastalgie traduisent l'angoisse des jeunes face aux enjeux climatiques et la détresse liée à la destruction de leur environnement. Ressentant un sentiment d'impuissance, plus de 60 % d'entre eux se disent très préoccupé-es par l'avenir, ce qui pèse sur leur bien-être psychologique.

Difficultés sociales, économiques, éducatives

La précarité financière, la pression académique et l'incertitude professionnelle sont des sources majeures de stress pour les jeunes. Les discriminations et le harcèlement scolaire aggravent ces souffrances, entraînant des troubles psychologiques durables et un climat d'anxiété généralisé.

Selon les données de la Cnaé, 36 % des appels des étudiant-es en détresse concernent des souffrances psychologiques, 8 % sont liés au déroulement des études, et 5,6 % aux difficultés financières



Le tabou de la santé mentale : un frein à la prévention

Malgré une prise de conscience croissante, la santé mentale reste stigmatisée, empêchant de nombreux jeunes de demander de l'aide et les amenant à ignorer ou minimiser leurs symptômes. Ce tabou retarde la prise en charge des troubles, contribuant à leur aggravation et rendant essentielle une meilleure prévention, sensibilisation et accessibilité aux soins.



Des réponses (in)suffisantes ?

89 % des citoyen-nes de l'UE estiment que la promotion de la santé mentale est aussi importante que la promotion de la santé physique et 25 % indiquent qu'iels ou un membre de leur famille ont rencontré des problèmes d'accès aux services de santé mentale (2023).

Déstigmatiser et briser le tabou



En janvier 2024, une loi est votée reconnaissant la santé mentale des jeunes comme grande cause nationale. Des campagnes nationales de sensibilisation dans les milieux scolaires et professionnels sont prévues pour détecter précocement les troubles.

L'Etat soutient des programmes de recherches tels que le programme Elios qui cherche à évaluer l'efficacité de l'utilisation des réseaux sociaux dans la prévention du suicide chez les jeunes

Ecouter, accompagner et prendre en charge

Après le constat effarant d'un grand manque de médecins scolaires (1 seul pour 15 000 élèves), une revalorisation du métier par une hausse des salaires a été prévue de même que l'investissement dans les nouvelles technologies telles que la télésurveillance afin d'assurer un suivi des patient-es à distance et ainsi résoudre le problème des déserts médicaux. Des psychologues de l'éducation nationale (psyEN) sont maintenant également présent-es du collège à l'université et dans les centres d'information et d'orientation (CIO).



En 2021 après le Covid, le dispositif "Santé psy étudiant" a été mis en place pour permettre aux étudiant-es de bénéficier gratuitement de 12 séances avec un-e psychologue partenaire du dispositif. "Mon soutien Psy", adaptation du dispositif aux jeunes de 3 à 17 ans a ensuite été créé en 2022. Néanmoins, selon le député M. Pierre Dharréville, ce dispositif est plutôt un échec car seulement 7% des psychologues libéraux s'y sont engagé-es et seulement 10% des bénéficiaires sont en situation de précarité.



Cnaé (Coordination Nationale d'Accompagnements de Étudiantes et étudiants), est une plateforme "gratuite et confidentielle d'écoute et d'accompagnement" gérée par des professionnel-les.
3114 est une ligne d'écoute pour les personnes en détresse psychologique



A l'échelle européenne



European
Commision

La Commission Européenne a lancé en 2023 «une nouvelle initiative sur la santé mentale» prévoyant:

- un financement de 1,23 milliards d'euros pour les Etats membres et soutien des réformes nationales sur le sujet
- une initiative européenne pour la prévention du suicide et de la dépression
- l'amélioration de la protection des jeunes en ligne et sur les réseaux sociaux
- un soutien ciblé aux personnes dans le besoin : personnes agées, migrant-es, notamment enfants réfugié-es de la guerre en Ukraine

Quelques éléments clés

Tabou

Règle sociale ou culturelle qui interdit ou restreint fortement certaines actions, comportements ou l'évocation de certains sujets parce qu'ils sont considérés comme **inacceptables, inappropriés ou indécents** dans un contexte social donné.



Cyberharcèlement



© Du métier

Un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, **de façon répétée à l'encontre d'une victime** qui ne peut facilement se défendre seule.

Désert médical

Des territoires où l'**offre médicale est insuffisante pour répondre aux besoins de la population**, cela se traduit par des délais d'attente extrêmement longs et un **possible renoncement aux soins non urgents**.



© Healphie

Eco-anxiété



© WILLIAM WEST / AFP

Aussi appelée **solastalgie**, l'écoanxiété est un **sentiment de détresse face au dérèglement d'un écosystème**. C'est donc une forme d'**anxiété** qui trouve sa source dans **l'inquiétude liée aux enjeux environnementaux**.

Psychiatrie

Branche de la **médecine spécialisée dans l'étude, le diagnostic, le traitement et la prévention des troubles mentaux, émotionnels et comportementaux**. Elle s'intéresse par exemple aux troubles de l'humeur comme la dépression ou le trouble bipolaire), les troubles anxieux ou encore les troubles neurodéveloppementaux tels que le TDAH.



© Rinjstate

Ce qu'ils/elles en disent

Dr Amandine Buffière / Pédopsychiatre

“Les craintes pour l'avenir, l'éco-anxiété, la guerre en Ukraine... tout ce climat difficile qui nous touche, touche particulièrement les enfants et adolescent-es qui sont à une période de leur vie où se projeter dans l'avenir est essentiel, et là l'avenir est un peu sombre”

[“La santé mentale des jeunes avec les Dr Delphine Guérin et Amandine Buffière”](#),
France inter (2023)



© Photo Aris MESSINIS/AFP



© festival pop & psy

Jean-Victor Blanc / Psychiatre et créateur du festival Pop&Psy

“Plus de 50% des Français trouvent que ces prises de parole [prises de paroles des célébrités sur leurs troubles mentaux] les aident à mieux comprendre la santé mentale aujourd'hui. Chez les 18-24 ans, ce chiffre monte même jusqu'à 80%”

[“Santé mentale : Quand les célébrités brisent le tabou”](#), Psychologies (2023)

Claire Hédon / Défenseure des droits, juriste et journaliste

“Alors que le pic d'hospitalisations des adolescent-es de 2021 ne redescend pas, la situation de certains de ces mineur-es reste dramatique, tant les prises en charge sont parfois inadaptées. Il faut développer le « soutien à la parentalité » et ouvrir des « maisons des adolescents » dans chaque département.”

[“Santé mentale des jeunes : la Défenseure des droits demande un plan d'urgence”](#),
Le Monde (2022)



© La Croix



© L'Humanité

François Bayrou / Premier ministre

“Je veux confirmer que la santé mentale devra être la grande cause nationale de 2025 [...] pour faire face à l'enjeu de la soutenabilité de l'hôpital, le Gouvernement proposera une hausse notable de l'Ondam, ce qui permettra d'améliorer les conditions de travail des soignant-es et de protéger les plus fragiles”

[“Ce qu'il faut retenir de la déclaration de politique générale de François Bayrou”](#), info gouv (2025)

Pour aller plus loin !

Des questions pour approfondir...



© Digipote



Peut-on vraiment parler d'une "crise" de santé mentale, ou les jeunes en parlent-ils simplement davantage qu'avant ?



Doit-on faire évoluer nos modes de vie pour préserver notre santé mentale ?



Les influenceur-euses, ont-ils un rôle, voire un devoir, à jouer dans la libération de la parole sur la santé mentale, notamment auprès de leur public jeune ?

Quelques vidéos courtes...

[Les réseaux sociaux nuisent-ils à la santé de nos ados ?](#) - 28 Minutes - ARTE (2023)

[L'écoanxiété : décryptage et solutions](#) - Décod'Actu - Lumni (2022)

[La santé mentale passée au filtre de la pop culture](#) - Les chuchoteurs Ep. 5 - CHU Média (2023)



© Natasha_Chuen / iStock

Un peu de lecture...



© Bestimage, Jean-Marc Lhomer

[La santé mentale dans la cité](#) - Psycom (2024)

[Quelle est l'importance de la nutrition dans la santé mentale ?](#) - Futura (2024)

[Panayotis Pascot se met à nu dans son premier roman "La prochaine fois que tu mordras la poussière"](#) - France Info (2023)

Et même des podcasts !

["Apprendre à maîtriser son cerveau"](#), Samah Karaki, docteure en neurosciences - InPower (2023)

[Emotions - Pour comprendre ce que l'on ressent et pourquoi !](#) - Louiemédia (2024-25)

[Vide ton sac](#) - Nightline (2020-25)



© Inpower

Des idées d'engagement

Où s'informer

S'informer pour mieux se comprendre

S'informer par soi-même permet de mieux comprendre ses propres émotions, de repérer d'éventuels signes de détresse chez soi ou chez les autres, et d'agir plus tôt pour prévenir l'aggravation des troubles.

→ Une plateforme dédiée à l'information : [ici](#)

→ La maison des ados :

Structures d'accueil, d'écoute et d'accompagnement destinées aux jeunes de 11 à 25 ans, ainsi qu'à leurs familles et aux professionnels. Elles offrent un espace confidentiel et gratuit où les adolescent-es peuvent échanger avec des professionnel-les (psychologues, éducateurs, médecins...) sur des problématiques liées à la santé mentale, la scolarité, les relations familiales ou toute autre difficulté du quotidien.



Comment participer

S'engager en apportant son soutien à d'autres élèves en difficulté



Écoutant-e



Porte-parole



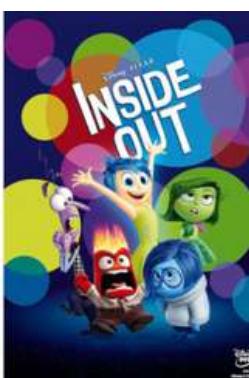
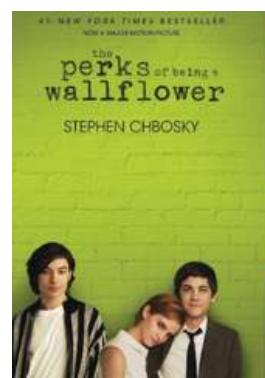
Pair-aidant-e

Nightline recherche activement des bénévoles en ce moment !

Plusieurs rôles sont proposés comme le service d'écoute, les portes paroles et l'organisation d'évènements et de rencontres !

Agir à son échelle

- Avoir et promouvoir une hygiène de vie équilibrée (sommeil, alimentation, activité physique, temps d'écran limité)
- S'informer et informer les autres sur les ressources d'aide disponibles (psychologues, lignes d'écoute)
- En parler au lycée: par ex, organiser un ciné débat à partir d'un de ces films



A venir...



Un évènement pour vous à Nantes le 7 juin

Le Comité Grand Ouest organise une journée de débat
le 7 juin
sur l' "Inclusion et la démocratie"
à la Maison de l'Europe de Nantes
pour les groupes Open-Vox des alentours !



[Inscriptions/Infos: contacter Lisa au +33 7 49 70 36 82](#)



Remplis ce formulaire de
feedback en cliquant
[ici](#)
ou scanne ce QR code



Open-Vox reprendra en septembre: **dis nous qui**
continuera les débats l'année prochaine pour continuer
à recevoir les kits ! Envoi Prénom + N° tel à
openvox@pejfrance.eu

SUIS-NOUS SUR NOS RÉSEAUX !

Il existe plein de formes d'engagement et de participation au PEJ : pour ne rater aucun de nos événements et opportunités, abonne-toi à notre newsletter WhatsApp et à notre page Instagram !

clique pour nous rejoindre !



scan moi pour voir les actus !

