Santé mentale des jeunes en France : le CESE tire la sonnette d'alarme et propose des solutions

MARDI 14 OCTOBRE 2025

Avis adopt

→ Santé mentale et bien-être
et des jeunes : un enjeu de soc

TRAVAUX PUBLIÉE LE 14/10/2025

Saisine liée : LA SANTÉ MENTALE ET BIEN ÊTRE DES ENFANTS ET DES JEUNES : UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

Formation de travail liée : COMMISSION AFFAIRES SOCIALES ET SANTÉ

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

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.

L'avis sur "la santé mentale des jeunes" a été adopté en séance publique le 14 octobre 2025 avec 111 voix pour et 2 abstentions.

Lire l'avis

Lire l'essentiel de l'avis (2 pages)

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 nombre de jeunes sous antidépresseurs a augmenté de 60% entre 2019 et 2023
Source : rapport Charges et Produits pour 2025 de l'Assurance Maladie

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.

Une démarche inédite : la parole donnée aux jeunes

Pour la première fois, **le CESE a associé 20 mineurs de 12 à 18 ans, tirés au sort**, à l'élaboration de cet avis. Ce dispositif novateur, mis en place en partenariat avec la Dynamique pour les droits des enfants (qui réunit notamment l'Unicef France, SOS Villages d'Enfants, ANAMAAF, APF France Handicap, ANACEJ), a permis aux jeunes participants de dresser leur propre diagnostic et de formuler leurs propositions lors de deux sessions de travail. Après une phase d'appropriation de quatre jours, une seconde session leur a permis d'identifier et d'approfondir leurs priorités.

Les jeunes du panel ont exprimé le manque de prise en compte de leur parole par les adultes. Leurs expériences, leurs besoins réels et leurs propositions concrètes sont trop souvent minimisés, déformés ou ignorés, ce qui contribue à accentuer leur mal-être. **Trois thématiques prioritaires ont émergé de leurs travaux et structurent l'avis du CESE** : l'impact de l'environnement personnel (entourage, conditions de vie), la protection contre les jugements et les discriminations, et la nécessité de transformer le système scolaire pour qu'il soit au service de leur santé mentale.

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.

En lire plus sur le rapport du panel de jeunes

Comment améliorer la santé mentale des jeunes ?

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

> *? 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

> *? 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

> *? 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.

Lire l'avis

Lire l'essentiel de l'avis (2 pages)

Le rapporteur de l'avis

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.

avis cese

© - copyright CESE - Novembre 2026