Podcast #Episode 5 : Comment améliorer la santé mentale des jeunes ?



DÉCRYPTAGE PUBLIÉE LE 24/02/2026

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

Le CESE qui représente les organisations de la société civile et associe les citoyens à la vie démocratique, vous propose son podcast, L'autre assemblée qui évoque les grand sujets qui traversent la société.

Episode #5 : Comment améliorer la santé mentale des jeunes ?

Des jeunes qui vont mal

Déclaré grande cause nationale 2025, le sujet de la santé mentale est enfin mis sur la table à un moment où celle des enfants et des adolescents est au plus bas et très préoccupante au regard des chiffres :

1 jeune sur 4 en France est atteint de dépression
13 % des enfants de 6-11 ans présentent au moins un trouble probable de santé mentale
14 % des collégiens et 15 % des lycéens sont exposés à un risque de dépression
20,8 % des 18-24 ans étaient concernés par la dépression en 2021, contre 11,7 % en 2017

Alors que ces âges sont charnières dans le développement, la situation mentale de la jeunesse ne cesse de se dégrader. Le CESE a choisi de s'emparer de cette problématique, de rassembler des panels de jeunes, de citoyens et d'experts pour faire des propositions. Le CESE dresse un constat alarmant et 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.



#épisode 5 : Comment améliorer la santé mentale des jeunes ?

Animation : Caroline Gillet

Invités :

Helno Eyriey, Président du groupe des Organisations étudiantes et mouvements de jeunesse du CESE et rapporteur de l'avis

Louise Geslain, jeune ayant participé au panel pour l'avis du CESE sur la santé mentale des jeunes

Victor Delage, fondateur et directeur général de l’Institut TERRAM et coauteur de l’enquête sur la santé des jeunes avec l’Institut Montaigne, et la Mutualité Française

Disponible sur les applications de podcasts :
Apple Podcast, Spotify, Deezer, Podcast Addict..., et Youtube (via Audiomeans)



> ***Helno Eyriey**, président du groupe des Organisations étudiantes et mouvements de jeunesse du CESE et rapporteur de l'avis*

> *" On a une **dégradation de la santé mentale des jeunes** qui s'inscrit dans la durée, non seulement elle ne date pas d'hier, pas du Covid, même si le Covid a été une période très aggravante. On constate les taux de suicide des jeunes, des tentatives de suicide, les troubles*

> *alimentaires, des troubles de l'attention avec de nouvelles problématiques comme le numérique, la pression scolaire et familiale, les violences, les inégalités fille/garçon.*

> *On place le curseur sur il faut revoir les **rythmes scolaires** pour qu'ils répondent aux besoins fondamentaux des enfants. Ensuite, comment on redonne de l'attractivité et des moyens humains et financiers aux professions en première ligne. Il y a en France plein d'établissements qui n'ont pas de psychologue, de médecins scolaire, d'assistants sociaux, des métiers qui ont besoin d'être présents pour les enfants et pour les ados. "*



***Louise**, membre du panel jeunes associé aux travaux du CESE*

> *" Au niveau de **l'insécurité**, on a ce constat là dès le collège, puis encore plus au lycée et encore plus maintenant. Quand on parle avec des amis hommes, ils n'ont pas du tout le même sentiment d'insécurité, ils n'ont pas forcément la problématique de se dire : à quelle heure je vais pouvoir rentrer, est-ce que je vais pouvoir être sûre pour rentrer, est-ce que je vais pouvoir trouver quelqu'un qui va m'accompagner jusqu'à chez moi, est-ce que j'ai de la batterie sur mon téléphone pour pouvoir rentrer."*

> *Pour notre santé mentale, l'arrivée dans le milieu universitaire, dans les études supérieures, ça n'aide pas, parce qu'il y a une culture de l'effort, de l'infaillibilité, on n'a pas de droit à l'échec. On ne voit pas sa santé mentale comme on verrait sa santé physique."*

***

> ***Victor Delage**, fondateur et directeur général de l'Institut TERRAM*

> *" Pour la santé mentale, j'aime bien la définition de l'OMS (l'organisation mondiale de la santé), car elle a une approche assez globalisante. Qu'est-ce qu'elle dit ? La santé mentale, c'est un état de bien-être qui nous permet de faire face aux stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Pourquoi j'aime bien cette définition, parce souvent dans le débat français, quand on parle de santé mentale, on le voit souvent à travers le prisme du mal-être et non du bien-être. "*

> *" Sur cette question du **harcèlement**, plus d'1 jeune sur 2 interrogé, dit avoir déjà vécu une situation de harcèlement : soit avoir été la victime, soit avoir été témoin ou avoir été l'harceleur. Pour les victimes qui ont*

> *été harcelées, çà a des conséquences significatives : troubles psychologiques et psychiques à bien des égards. Sur la question des **réseaux sociaux**, plus vous y passez de temps, plus vous êtes à même de présenter certains troubles. On a mesuré pour ceux qui passent plus de 8h par jour, 44 % d'entre eux souffriraient de dépression, ceux qui y passent moins d'une heure, c'est 15 %. Sur la question **scolaire**, un chiffre qui m'a marqué, on a plus de 8 jeunes sur 10 interrogés qui disent que leurs études les stressent. A partir de ce constat-là, on peut se dire qu'il y a un problème. Quand vous allez à l'école, au collège au lycée avec la boule au ventre c'est qu'il y a beaucoup de choses qui ne vont pas."*

Aller ... plus loin

Avis du CESE Santé mentale et le bien-être des enfants et des jeunes : un enjeu de société (oct. 2025)

Pour le CESE une approche systémique s'impose autour de deux priorités complémentaires :

1. Agir sur les déterminants de la santé mentale

Il s'agit d'intégrer le bien-être dans toutes les politiques publiques : réformer l'école pour en faire un lieu d'épanouissement et de confiance, améliorer les conditions de logement, garantir l'accès aux services publics, à la culture et au sport, et préserver la qualité de l'environnement.

2. Renforcer le repérage et l'accompagnement

La santé mentale des jeunes n'est pas figée. Une détérioration n'est pas irréversible. L'enjeu est d'apporter « la bonne réponse, au bon moment » : écoute, soutien psychologique, consultation ou prise en charge médicale si nécessaire. Le repérage précoce, le diagnostic et l'orientation coordonnée constituent les clés d'une intervention efficace.

Enquête Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer de l'Institut Montaigne, la Mutualité Française et l'Institut Terram (printemps 2025)

Crédits de l'épisode :
Production : Chloé Tavitian et les équipes du CESE
Préparation : Juliette Prouteau
Micro trottoir : Zazie Tavitian
Mixage : Théo Boulenger et Ora Fiora

Crédits photo : Katrin Baumann

© - copyright CESE - Novembre 2026