Santé mentale des jeunes : un rapport par les jeunes

PARTICIPATION CITOYENNE PUBLIÉE LE 23/05/2025

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

20 jeunes de 12 à 18 ans ont remis un rapport sur la santé mentale des jeunes.

Le Conseil économique, social et environnemental a mis en place un dispositif de participation citoyenne associant 20 jeunes à ses travaux sur le sujet de la santé mentale des jeunes. Ils se sont réunis pour deux séquences de travail au CESE du 14 au 17 avril et du 22 au 23 mai 2025. **À l'issue de ces sessions de travail ils ont formulé des propositions et ont adopté leur rapport.**

Lire le rapport

Le dispositif de participation citoyenne sur la santé mentale des jeunes : 20 jeunes âgés de 12 à 18 ans, venant de tous les types de territoires (urbain, péri-urbain, rural) ont travaillé pendant 6 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 qui dépassent la dimension médicale. Le CESE a noué un partenariat avec un collectif d'associations, la « Dynamique pour les droits des enfants », afin notamment de constituer le panel de jeunes et d'assurer la co-animation du dispositif.

> *« Votre parole est précieuse pour nous. Elle interroge nos priorités, elle propose des pistes sur un sujet majeur : la santé mentale des jeunes », Thierry Beaudet, Président du CESE.*

Trois priorités pour améliorer la santé mentale des jeunes

Les jeunes ont identifié trois thématiques prioritaires pour améliorer leur bien-être mental. Il insistent notamment sur l'importance de reconnaître leur parole, de valoriser leurs expériences, et de créer des conditions favorables à leur épanouissement. C'est à travers trois questions qu'ils ont posé les enjeux qui leur semblent cruciaux :

*Comment l'**environnement personnel** des enfants et des jeunes peut-il soutenir leur santé mentale ?*

*Comment protéger la santé mentale des enfants et des jeunes face aux **discriminations et au jugement** ?*

*Comment **transformer le système scolaire** pour qu'il soit au service de la santé mentale des enfants et des jeunes ?*



En savoir plus sur les trois thématiques

Un manque de considération et d'écoute qui pèse sur la santé mentale des jeunes

Les jeunes soulignent que l'écoute, la reconnaissance et la qualité des relations avec les adultes – parents, enseignants, éducateurs – sont déterminantes pour leur santé mentale. Ils dénoncent un manque d'attention à leurs ressentis, une tendance à minimiser leurs difficultés, et des inégalités sociales qui pèsent lourdement sur leur estime de soi, notamment pour les jeunes issus des classes sociales moins aisées qui se reflètent particulièrement dans leur manque l'accès à la culture.

Parmi les jeunes ayant déclaré se sentir mal, 7 jeunes sur 10 disent n'en avoir **parlé à personne**.

(Source : Ipsos – Baromètre du moral des adolescents de Notre avenir à tous – Mars 2025 – Hélène Roques – en partenariat avec la Chaire Innovation Santé de l'Essec – Karine Lamiraud)

L'écoute, la considération et la valorisation que les jeunes reçoivent de leur entourage proche ont un impact significatif sur leur santé mentale. Les jeunes proposent :

? Une régulation plus stricte des réseaux sociaux et une éducation numérique dès l’école ;
? Des cours d’éducation affective et relationnelle renforcés, dès le collège ;





eunes.

Tiloan et Wendy ont présenté les propositions sur l'environnement personnel.

L'impact de la banalisation des discriminations

Les jeunes dénoncent la banalisation des discriminations dans tous les espaces de vie : école, sport, espace public. Ils se sentent souvent jugés, catégorisés, incompris. Le poids des normes sociales, notamment autour du genre et de l’apparence, est vécu comme une pression constante. Pour les participants, les discriminations sont liées à de fortes inégalités sociales que constituent la société aujourd’hui.

Les jeunes proposent :
? L’instauration de cours obligatoires sur les discriminations dès la primaire ;
? Des bilans de santé mentale réguliers pour tous les jeunes ;
? La création d’espaces de parole sécurisés et accessibles ;
? Un meilleur encadrement de l’accès aux réseaux sociaux, avec vérification de l’âge.



Eméfa et Adrien ont présenté les propositions sur la thématique discriminations et jugement.

La nécessité de repenser le système scolaire

Le système scolaire est vécu comme source de stress et d'anxiété. La pression liée aux notes, aux devoirs et à l'orientation pèse lourdement sur le bien-être des jeunes et la performance est valorisée au détriment de la santé mentale. Le système est pour eux peu tolérant à l'erreur, et oriente trop tôt, sans accompagnement suffisant, ce qui accroît leur insécurité face à l'avenir.

> « Tout à l'école met la pression sur les élèves ».

Les jeunes proposent :

? Une réduction du temps de cours et une meilleure organisation des emplois du temps ;
? Une école plus inclusive pour les jeunes en situation de handicap ou en souffrance psychique ;
? Des formations pour les enseignants sur les méthodes pédagogiques bienveillantes ;
? L'accès universel à des sorties culturelles et sportives gratuites.



Louise et Alexandre ont présenté les propositions sur le système scolaire

Un projet d'avis du CESE présenté le 14 octobre 2025

Ce dispositif de participation citoyenne a été pensé dans le cadre des travaux du CESE sur la santé mentale des jeunes. Le CESE remettra un avis qui sera présenté en séance public le mardi 14 octobre 2025 par le rapporteur du texte Helno Eyriey.

Suivre les travaux du CESE sur la santé mentale des jeunes

Crédits photos : Katrin Baumann / CESE

© - copyright CESE - Novembre 2026