

## **Avis adopté**

Séance plénière du 14 octobre 2025

# *La santé mentale et bien être des enfants et des jeunes : un enjeu de société*

## **Déclaration du groupe Associations**

Pour tout jeune et en particulier à l'adolescence, les grandes questions sur soi, sur les autres et le monde se bousculent. Si le passage vers l'âge adulte a toujours été périlleux et peut faire très mal, jusqu'à en mourir, il devient aujourd'hui un problème de santé publique.

Nous continuons aujourd'hui à observer les cicatrices de la période des confinements liés à l'épidémie de Covid-19. Mais la vague de mal être vient de plus loin et témoigne d'une tendance profonde de perte d'élan, expression d'une lucidité face à l'état de notre société. Aujourd'hui les Françaises et les Français sont majoritairement convaincus que la vie de leurs enfants sera plus difficile que la leur.

Les inégalités sociales et les conditions de vie pèsent considérablement sur la santé mentale. Une des dimensions majeures reconnues de la pauvreté est une dégradation de la santé physique et mentale.

De plus en plus de recherches montrent par ailleurs combien les pollutions et les dégradations de l'environnement sont un danger avéré pour la santé physique et mentale.

L'école, quant à elle, est plus que jamais devenue un lieu de course individuelle à l'excellence, ne permettant pas à chacun de grandir dans le groupe.

Enfin, l'emprise numérique motivée par les stratégies de géants numériques et d'Etats autoritaires, aggrave la dégradation des liens sociaux, en œuvre dans nos sociétés.

Le philosophe Guillaume le Blanc dit : « l'individu est placé dans la nécessité de se réaliser alors qu'il est soumis à toujours plus de dispositifs, et qu'il peine à mettre la main sur ses désirs tant ces derniers sont falsifiés. »

Alors comment se projeter dans un monde qui encourage la compétition, la réussite et la performance individuelle au détriment du vivre ensemble, de l'attention à l'autre, de la coopération et souvent de l'estime de soi ?

Comment se projeter face aux crises actuelles sociales et environnementales et face à l'inaction publique pour les résoudre ?

Comment se projeter dans un monde de plus en plus complexe et inquiétant, quand l'avenir paraît sombre ?

Comment se projeter avec le sentiment de ne pas avoir le choix et de ne pas pouvoir trouver réponse à ses aspirations ?

Dès à présent, il y a urgence à prendre leurs souffrances au sérieux, d’abord en s’efforçant de mesurer, de comprendre et soigner leur mal-être, car la prise en charge précoce sauve des vies.

Il faut écouter les témoignages et interroger nos représentations de la détresse psychique, qui est bien souvent non pas une faille individuelle, mais bien un symptôme social, reflet de la fragilité de notre société.

Pourquoi, alors que dans le discours public la santé mentale en particulier celles des jeunes représente une priorité, si peu est-il fait ? Pour ce problème de santé publique, on attend toujours la traduction concrète en moyens et en actions.

En matière de prévention, il est essentiel de renforcer les coopérations entre famille, école et autres professionnels et de mettre en œuvre des politiques de Jeunesse globales, plus ambitieuses et plus structurantes. De permettre aussi aux jeunes de retrouver des espaces de sociabilité, permettant d’humaniser les relations, de travailler l’ouverture à l’autre et la connaissance, la curiosité par des actions très concrètes, comme les activités culturelles. A ce titre, les campagnes sur la santé mentale permettent de lever les tabous et de déstigmatiser les troubles. Mais il faut aller plus loin.

Pour mieux soigner et accompagner, il ne faut pas attendre de solutions miracle par la recherche neuroscientifique, mais bien renforcer les moyens humains, car la psychiatrie demande un travail humain, d’écoute thérapeutique, patient et sur mesure.

La question de la part de responsabilité de l’usage intensif du smartphone couplé à la fréquentation des réseaux sociaux et des mesures à prendre a posé débat. Le numérique et les réseaux sociaux sont une nouvelle composante des liens sociaux et de l’accès au savoir. Les connaissances et la recherche sur les nouvelles pratiques de socialisation et culturelles des jeunes sur les espaces numériques doivent être renforcées pour déterminer les ajustements adéquats de l’accompagnement éducatif en la matière leur permettant d’évoluer dans un environnement numérique sain et protecteur. L’urgence est surtout de renforcer la régulation, le contrôle et les sanctions par les autorités publiques à l’échelle adéquate (à minima européenne) pour responsabiliser les producteurs des sites, réseaux et contenus et ne pas reporter la responsabilité sur les jeunes utilisateurs et leurs familles.

Pour trouver les bonnes orientations à mettre en œuvre, qui de mieux placés que les jeunes eux-mêmes pour connaître leurs réalités de vie, leurs aspirations et leurs besoins ?

Le groupe des associations souhaite souligner l’intérêt du « panel jeunes » réuni pour la réalisation de cet avis qui a permis d’éclairer, par leurs témoignages et réflexions, la commission.

Il s’agit aussi de faire confiance à l’auto-éducation, fondée sur l’expérimentation et les échanges entre pairs. Comme le processus d’identification permet de faciliter les échanges, la pair-aidance est sans doute à développer, tout en menant les recherches pour en définir le cadre.

Les enfants et les jeunes sont en construction, ils veulent bien faire et ont surtout besoin qu’on croie en eux ! Il faut donc changer de regard sur les jeunes et leur faire enfin confiance. Pour cela il faut agir ensemble et bâtir un monde qui leur semble acceptable et compréhensible, dont l’objectif pourrait être le bien-être de tous et toutes.

Le groupe des associations remercie vivement le rapporteur, pour son écoute, sa patience et son attention aux différentes sensibilités exprimées dans la commission. **Le groupe a voté en faveur de cet avis particulièrement enrichissant.**