

Avis adopté

Séance plénière du 14 octobre 2025

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

Déclaration des groupes Environnement et nature et Organisations étudiantes et mouvements de jeunesse

Le rideau se lève doucement sur la santé mentale.

Du tabou de dire que l'on a régulièrement rendez-vous avec sa psy, on passe petit à petit à une discussion ouverte dans la société sur la santé mentale globale, somme de facteurs multiples, psychologiques, sociaux, économiques ou environnementaux.

La santé mentale ne doit pas être un secteur marchand fait de réponses uniques et clés en main. Elle concerne l'école, le travail, les déterminants sociaux et environnementaux ; elle est influencée par les vulnérabilités et les inégalités et les accroît en retour.

Comment, dans une société où un quart des lycéens déclare avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, peut-on encore n'appréhender la santé mentale qu'à travers un prisme individualisant ? Comment ne pas voir l'anxiété comme le symptôme de l'évolution de notre société ?

Les différences de genre marquent des différences dans l'expression des troubles de santé mentale chez les filles et les garçons. Là où l'on retrouve plus facilement des modes d'expression externalisés comme l'hyperactivité ou l'impulsivité chez les garçons, car plus facilement acceptés comme masculins, les filles auront plutôt tendance à développer des troubles internalisés comme les troubles du comportement alimentaire ou l'anxiété. Le système patriarcal isole les jeunes garçons. Il leur apprend à construire des barricades entre eux et les autres, entre leur corps et leurs émotions. Il les socialise doucement à ne plus pleurer, à masquer leur douceur et leur sensibilité, et à les remplacer par une forme de détachement et de nonchalance, voire par de la violence physique ou verbale, pour ainsi appartenir au groupe des hommes. Comment alors savoir reconnaître ses émotions, les verbaliser et les traiter à l'âge adulte quand on nous a appris toute notre vie à les réprimer ?

L'accès à la nature et le fait de vivre dans un environnement sain dès les premiers âges de la vie ont un impact sur le développement physique et cognitif. Ils favorisent une meilleure construction de soi et de son autonomie. Force est de constater pourtant que, de ce point de vue, les dégradations et reculs environnementaux en cours tout comme le développement des "enfants d'intérieur" nient la place et le rôle central de la nature dans la santé mentale des enfants. Pire, l'éco-anxiété, qui n'est finalement qu'une forme d'éco-lucidité face à l'inaction climatique, est déconsidérée, raillée et peu mise en réflexion. Il ne faudrait pas que nos choix politiques renforcent un mal-être au détriment de la capacité des jeunes à s'engager et s'impliquer dans les changements en cours et à venir.

L'ensemble des politiques publiques doit être articulé autour de la santé mentale des jeunes. Ce n'est pas seulement au ministère de la santé de s'en préoccuper, ni seulement aux professions médico-sociales. Des transports pour aller à l'école à la prise en charge par la sécurité sociale des dépenses de soins psy. De l'organisation des rythmes scolaires à la régulation des contenus numériques et du temps passé sur les écrans.

Des conséquences de la pauvreté et des pollutions environnementales à la connaissance de ses émotions. Les inégalités ont un coût pour la santé mentale des jeunes. Toutes nos politiques ont un impact et cet avis aura eu l'intérêt de s'attacher aux déterminants de santé mentale plutôt qu'aux seules réponses du système de soin. Avant de guérir, nous devons prévenir.

Pour y arriver, nos groupes se félicitent que le CESE ait fait un pas supplémentaire dans l'écoute et la prise en compte de la parole des Jeunes. En intégrant à ses travaux un panel de jeunes, les premiers concernés, en leur permettant de discuter et rédiger leur propre rapport, nous avons su faire ce que la société ne sait faire que très rarement : écouter les jeunes. Nous appelons de nos vœux à la reconduction de ce dispositif à l'avenir, et sommes d'ores et déjà satisfait qu'un nouveau panel ait été convoqué pour la convention citoyenne sur les temps de l'enfant.

Les jeunes ont besoin de considération, d'écoute, et de prise en compte de leurs besoins, de leurs paroles et de leurs expériences de vie. De la quantité et de la qualité de la relation entre l'adulte et l'enfant dépendra la capacité des enfants à développer leur personnalité et leurs capacités à faire face aux épreuves quotidiennes. Par-delà l'exercice des seules compétences psychosociales, il nous faut reconsidérer les lieux de vie collectifs des jeunes, de loisir ou scolaires. , un enfant a besoin de grandir aussi dans un espace tiers qui n'est ni l'école ni la famille, pour se retrouver entre pairs et avec des adultes qui l'accompagnent dans la découverte du monde différemment.

Aujourd'hui, ces espaces se voient dangereusement menacés par les coupes de financements publics. Samedi dernier, partout en France, le monde associatif s'est mobilisé pour alerter de sa situation économique préoccupante comme l'a rappelé l'avis du CESE de juin 2024... Si demain ces espaces non lucratifs disparaissent, qui prendra la place ? Les entreprises numériques, en particulier celles qui diffusent du contenu, se proposent de transformer les temps d'attention et de vie de nos enfants et de nos jeunes en un gisement lucratif sans limites !

Bien qu'ils soient le lieu de nombreux contenus violents ou dangereux, les réseaux sociaux deviennent trop souvent pour les adolescents leur seul espace de socialisation avec leurs pairs et d'ouverture sur d'autres mondes et d'autres influences. Pourtant ne soyons pas naïfs, cette ouverture sur le monde est largement limitée par des algorithmes sur lesquels nous n'avons pas la main. Ne laissons pas les acteurs économiques privés récupérer la place laissée vacante par le désinvestissement financier et réglementaire de l'Etat.

Nous remercions toutes les personnes avec qui nous avons pu collaborer tout au long de cette saisine, en particulier les vingt jeunes qui ont donné de leur temps et de leur énergie pendant ces longues journées de participation citoyenne. Merci aussi aux associations qui ont rendu cela possible, en particulier les membres du collectif de La Dynamique pour les droits de l'enfant et les animatrices qui ont brillamment facilité les échanges. Nous sommes très fiers d'avoir participé à mettre en place ce dispositif innovant qui, nous l'espérons, pose une pierre pour la participation des enfants et des jeunes à la construction des politiques publiques.

Nos deux groupes voteront l'avis.