

## L'ESSENTIEL SUR...

Les fiches pratiques  
de Promotion Santé  
Nouvelle-Aquitaine



# La santé mentale des jeunes

Grande cause nationale de l'année 2025, la santé mentale est un enjeu de santé publique majeur

"La **santé mentale** fait partie de notre **santé globale** au même titre que la **santé physique**. Elle ne se limite pas à l'absence de trouble psychique. La **santé mentale**, c'est aussi l'état mental dans lequel on se trouve à un moment donné. On peut se sentir plus ou moins bien au cours d'une même journée, ou à différentes périodes de sa vie **selon les situations que nous vivons**. Par moments, nous pouvons ressentir un **état de bien-être général** : C'est ce qui nous permet de nous sentir bien dans notre peau, d'être à l'aise avec les autres, en famille, entre amis, à l'école ou au travail. Cet état de **santé mentale** nous permet aussi de **faire face** aux petits tracas de la vie et aux événements stressants, perturbants ou douloureux. À d'autres moments, nous pouvons ressentir un **état de mal-être** : on peut ressentir une souffrance psychique, nos relations avec les autres peuvent être plus difficiles. On peut avoir l'impression de **ne plus pouvoir faire face aux événements** qu'on traverse."

Extrait de : <https://www.santementale-info-service.fr/>

Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) du 6 au 19 octobre.

"Pour notre santé mentale, réparons le lien social".

8 sur 10

Lycéens de Nouvelle-Aquitaine étant satisfaits de leur vie

ORS NA, 2023

1/4

Des 15-25 ans se sent régulièrement seul

Etude Solitudes, reliés par les lieux, Fondation de France, 2023

L'Anxiété

3x

Plus élevée chez les femmes



BEH Santé Publique France, 2025



Les moins diplômés et les chômeurs sont les plus anxieux

## Des données probantes

## Des outils



### Enquête Santé des Lycéens de Nouvelle-Aquitaine en 2022, La santé mentale\*

ORS Nouvelle-Aquitaine, décembre 2023

[https://www.ors-na.org/wp-content/uploads/2024/04/Fiche\\_sant%C3%A9-mentale\\_lyc%C3%A9ens\\_VF.pdf](https://www.ors-na.org/wp-content/uploads/2024/04/Fiche_sant%C3%A9-mentale_lyc%C3%A9ens_VF.pdf)

Cette enquête a été menée par l'ORS auprès des lycéens de la région Nouvelle-Aquitaine. Près de 6000 lycéens ont participé. Les élèves ont été invités à répondre à un questionnaire en ligne portant sur plusieurs thématiques de santé, dont la santé mentale.

Dans cette synthèse, les résultats sont présentés sous forme d'infographies commentées, abordant différents aspects de la santé mentale : Qualité de vie, bien-être scolaire, signes dépressifs, pensées suicidaires, confiance dans leur avenir.



### Prévalence des états anxieux chez les 18-85 ans : Résultats du Baromètre Santé publique France (2017-2021)\*

Bulletin épidémiologie hebdomadaire, Santé publique France, juillet 2025

[https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/14/2025\\_14\\_1.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/14/2025_14_1.html)

Cette étude porte sur les troubles anxieux, qui figurent parmi les troubles mentaux les plus fréquents dans le monde. Elle vise à comparer les niveaux d'anxiété entre 2017 et 2021 en France. Contrairement à l'hypothèse de départ, les états anxieux n'ont pas augmenté depuis la pandémie de Covid-19. En revanche ils sont trois fois plus présents chez les femmes que les hommes, et concernent davantage les moins diplômés et les chômeurs.

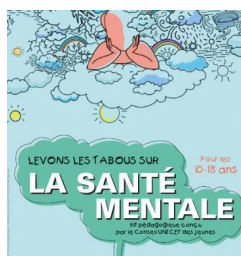


### SISM. Conseils méthodologiques pour l'organisation d'événements

Alice Pierre-François et Anne Nombrot, Psycom

[https://www.semaines-sante-mentale.fr/wp-content/uploads/2025/01/PSYCOM\\_SISM\\_A4\\_2025\\_VF.pdf](https://www.semaines-sante-mentale.fr/wp-content/uploads/2025/01/PSYCOM_SISM_A4_2025_VF.pdf)

Dans ce guide se trouve un argumentaire sur le thème de l'isolement et des liens sociaux à recréer en invitant à mettre en place des dispositifs de santé communautaire, de pair-aidance, d'habitat intergénérationnel, de forums de discussion en ligne... Il apporte ensuite des conseils pratiques pour monter un projet dans le cadre des SISM pouvant être dupliqués lors d'autres événements.



### LEVONS LES TABOUS SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Unicef, 2023

<https://my.unicef.fr/article/le-conseil-unicef-des-jeunes-se-mobilise-sur-la-sante-mentale/>

Ce kit pédagogique est conçu pour permettre à n'importe quel encadrant ou intervenant en contact avec des adolescents d'introduire le sujet de la santé mentale à travers des activités de sensibilisation. Le kit est utilisable pour une session d'une à deux heures de sensibilisation. Il propose des activités en lien avec la culture populaire, et des cartes pour mettre en mots les difficultés et les ressources qui peuvent leur être associées.

\*Les enquêtes sur la santé mentale présentent un certain nombre de biais. Les statistiques présentées doivent être lues avec vigilance.