

DOSSIER

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES : UN ENJEU SOCIAL, ÉDUCATIF ET POLITIQUE

Document 1

Anxiété, dépression, idées suicidaires : le mal-être des étudiants européens

Publié le 21 février 2025

<https://www.santementale.fr/2025/02/les-chiffres-alarmants-de-la-sante-mentale-des-etudiants-europeens/>

Dans l'enseignement supérieur, 20% des étudiants européens sont concernés par un trouble de santé mentale mais il existe peu d'informations spécifiques sur cette population. Appuyé notamment sur les lignes d'écoute Nightline, ce rapport fournit des données inédites sur les facteurs à l'origine de ses troubles et pointe le manque d'investissement des Etats en faveur de la santé mentale étudiante.

Service d'écoute destiné aux étudiants, Nightline France est une association gérée par des étudiants bénévoles, destinée aux étudiants, avec l'appui de professionnels. Créée en 2017, elle dispose désormais de services d'écoute dans toutes les grandes villes universitaires. Au-delà de la ligne d'écoute, Nightline œuvre également pour l'amélioration de la santé mentale étudiante « *en agissant à l'échelle individuelle, collective et sur l'écosystème de l'étudiant* ». Nightline Europe, qui regroupe différents Nightline nationaux, publie un rapport « *Mieux comprendre pour mieux agir* ». Ce travail dresse un état des lieux de la recherche sur la prévalence, les déterminants et le coût de la mauvaise santé mentale étudiante en Europe. Par ailleurs, il fournit des données inédites, basées sur environ 15 000 appels et tchats sur neuf mois de l'année universitaire 2023-2024 pris par des étudiants bénévoles formés à travers les 29 Nightlines membres du réseau dans 5 pays (Allemagne, Autriche, France, Irlande, et Royaume-Uni). Elles offrent un éclairage unique sur les besoins des étudiants et les facteurs contribuant à leur mal-être.

La santé mentale étudiante, une problématique urgente

Les jeunes et les étudiants sont particulièrement vulnérables aux problèmes de santé mentale. En 2022, l'Association des universités européennes (*European University Association*) indiquait que 40% des étudiants de l'enseignement supérieur dans l'Union Européenne (UE) rencontraient des difficultés liées à leur bien-être ou à leur santé mentale, et que 1 étudiant sur 5 était concerné par un trouble de santé mentale, en particulier troubles anxieux et dépression, mais aussi troubles du comportement alimentaire et problèmes liés à une consommation addictive.

Tous les étudiants sont également confrontés à la pression de la réussite académique – une pression exacerbée par le coût des études qui conduit beaucoup d'entre eux à s'endetter pendant plusieurs années. Nombre d'entre eux se trouvent loin du domicile familial pour la première fois, sans leurs réseaux de soutien tels que la famille ou les amis, et peuvent ainsi éprouver un sentiment de solitude ou d'isolement. Les tendances suggèrent une augmentation des troubles de santé mentale : en France, le taux de pensées suicidaires a doublé pour les 18-24 ans, passant de 3,3% en 2014 à 7,2% en 2021.

Un enjeu négligé et insuffisamment financé

Malgré ces chiffres alarmants, le sujet de la santé mentale reste peu étudié. Le rapport a permis de mettre en lumière qu'il existe peu d'informations spécifiques à la population étudiante en Europe, notamment des données sur les facteurs à l'origine des troubles de santé mentale (comme les facteurs socio-

économiques, le genre ou l'origine ethnique) et des données qualitatives permettant de comprendre le vécu des étudiants et identifier des solutions. Par ailleurs, le manque d'investissement en faveur de la santé mentale étudiante a un effet dévastateur sur nos sociétés et nos économies : selon l'OMS, environ 12 milliards de jours de travail sont perdus chaque année dans le monde en raison de troubles dépressifs et anxieux, représentant un coût annuel d'1 trillion de dollars en perte de productivité. Investir en amont dans la prévention et l'action sur les facteurs structurels s'avère bien plus rentable que de traiter les conséquences de la mauvaise santé mentale.

Recommandations pour agir collectivement

Afin d'encourager les décideurs politiques à collaborer avec des acteurs clés tels que les établissements d'enseignement supérieur et les organisations de la société civile, Nightline Europe propose les recommandations suivantes pour mieux comprendre et inverser les tendances de la mauvaise santé mentale des étudiants à travers l'Europe :

- investir dans la collecte de données au niveau européen ;
- investir dans la formation et allouer des ressources dédiées au personnel de l'enseignement supérieur ;
- lutter contre la stigmatisation de la santé mentale ;
- donner aux étudiants les moyens de comprendre et d'agir pour solliciter de l'aide.

Une mauvaise santé mentale n'est pas une fatalité. Il est indispensable d'intensifier les efforts tant en matière de prévention que de prise en charge.

Document 2

Santé mentale des jeunes : l'enquête de la Mutualité Française

Date de publication : 02 septembre 2025

<https://www.mutualite.fr/actualites/sante-mentale-des-jeunes-lenquete-de-la-mutualite-francaise/>

Les jeunes sont massivement touchés par les problèmes de santé mentale : 25% d'entre eux sont atteints de dépression, révèle une enquête publiée le 2 septembre 2025 par la Mutualité Française, avec les Instituts Montaigne et Terram. Cette étude dresse un état des lieux qui met notamment en lumière des inégalités entre les jeunes et des difficultés d'accès aux soins.

Dans un contexte où la santé mentale des jeunes devient une priorité, la Mutualité Française s'est associée à l'Institut Montaigne et à l'Institut Terram pour réaliser l'enquête « *Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer. Cartographie des inégalités* ». Cette étude offre une analyse à la fois transversale et territorialisée des vulnérabilités psychologiques des 15-29 ans. Elle se distingue par son approche globale, intégrant les dimensions sociales, économiques, culturelles, numériques et environnementales, couvrant à la fois la métropole et les départements et régions d'Outre-mer (DROM) : Guadeloupe, Guyane, Martinique, Mayotte et La Réunion.

Impact des conditions de vie

Les résultats dressent un constat préoccupant : un jeune sur quatre (25 %) souffre de dépression. Les inégalités territoriales sont particulièrement marquées. Ainsi, 39 % des jeunes ultramarins sont concernés, « *des niveaux sans équivalent en Hexagone* », révèle l'enquête. Le genre joue également un rôle déterminant puisque 27 % des jeunes femmes présentent des symptômes dépressifs, contre 22 % des jeunes hommes.

Les conditions de vie accentuent encore les écarts : 47 % des jeunes en grande précarité souffrent de dépression, soit près de trois fois plus que les jeunes sans difficultés économiques (16 %). L'écart se retrouve aussi dans le cadre de vie, avec 27 % des jeunes urbains touchés, contre 20 % des jeunes ruraux.

Incertitude et anxiété

Ce mal-être est nourri par un climat d'incertitude et d'anxiété face à l'avenir : « 94 % des jeunes se disent inquiets pour au moins un enjeu majeur, qu'il s'agisse de leur avenir personnel (68 %), de l'actualité internationale (83 %) ou de la crise environnementale (77 %) », précise l'enquête. Le numérique joue un rôle ambivalent, en particulier les réseaux sociaux. Ceux-ci peuvent offrir un espace d'expression et de soutien, mais favorisent aussi l'isolement et exposent aux violences en ligne. Par ailleurs, la qualité des conditions de vie apparaît comme un facteur structurant du bien-être psychique, tantôt protecteur, tantôt fragilisant.

L'enquête met également en évidence des freins concernant le recours aux professionnels de santé. Il apparaît que seuls 38 % des jeunes ont déjà parlé de leur santé mentale à un professionnel. Parmi ceux qui ne l'ont pas fait, 24 % évoquent « la peur du jugement ou de la stigmatisation », 17 % le coût des consultations, et 18 % le sentiment que cela ne les aiderait pas. La majorité préfère donc aborder leur mal-être dans un cadre privé, sans suivi régulier.

Attentes sur l'accès aux soins

Face à ce constat, les jeunes expriment des attentes claires. Ils souhaitent que l'on facilite l'accès aux soins psychologiques et que l'on renforce la sensibilisation, deux priorités citées par 36 % d'entre eux. Ils demandent aussi de rendre les soins plus accessibles financièrement (34 %) et d'encourager les pratiques favorisant le bien-être, comme le sport, la culture ou la relaxation (16 %).

Ces résultats dessinent une cartographie sensible de l'état de la santé mentale des jeunes aujourd'hui, en métropole comme dans les DROM. Ils offrent des repères concrets pour comprendre et agir efficacement. « Mais cette action publique ne peut se limiter à réparer, elle doit aussi prévenir, soutenir, accompagner et écouter ce que les jeunes disent de leurs expériences et de leurs besoins. À travers cette étude, un appel se dessine avec force : faire de la santé mentale des jeunes un axe structurant de notre contrat social », anticipe l'étude.

Cette initiative fait suite aux Forums jeunes organisés par la Mutualité Française dans plusieurs régions, au cours desquels la dégradation de la santé mentale des jeunes est apparue comme l'un des sujets les plus fréquemment abordés.

Document 3

Santé mentale des adolescents : une grande cause ou un grand échec ?

Publié le 18 février 2025 - par Guirchaume Abitbol

<https://www.weka.fr/actualite/tribunes/sante-mentale-des-adolescents-une-grande-cause-ou-un-grand-echec-194096/>

Avec cinq ministres de l'Éducation nationale en seulement un an, il est temps de faire de la santé mentale une cause nationale et durable avec des résultats concrets, et un certain courage politique ! Tel est l'appel de Guirchaume Abitbol, président de la fondation LYYNK, alors que la santé mentale est « la Grande cause nationale en 2025 ». La fondation LYYNK assure des missions de sensibilisation sur la santé mentale des jeunes et agit auprès des pouvoirs publics pour que des solutions se mettent en place, en particulier sur la prévention.

La santé mentale est une bombe à retardement pour notre société. Continuer à privilégier le soin sans investir dans la prévention, c'est condamner non seulement des vies, mais aussi l'avenir économique et social du pays. Repenser l'école, valoriser l'engagement citoyen et accompagner les jeunes dans leur rapport au monde numérique : ce sont des pistes concrètes pour agir. Mais cela nécessite du courage

politique, une vision à long terme et, surtout, une vraie écoute des besoins des nouvelles générations. Alors, que choisirons-nous ? Continuer à colmater les brèches d'un système à bout de souffle ou amorcer une révolution pour une jeunesse épanouie et une société plus forte ? Le choix est devant nous. L'échec n'est plus une option.

La prévention : un pari ignoré, un coût humain et économique abyssal

Les troubles mentaux coûtent 168 milliards d'euros par an à la société, soit trois fois le déficit annuel du pays. Parmi ces chiffres glaçants, les tentatives de suicide et les suicides eux-mêmes représentent 24 milliards d'euros par an. Oui, vous avez bien lu : se suicider coûte cher. Ces statistiques, bien que cyniques, traduisent une réalité brutale. Mais plutôt que d'agir en amont, nous dépensons des milliards pour réparer ce qui aurait pu être évité. Aujourd'hui, la santé mentale est la première dépense publique de santé, à hauteur de 23 milliards d'euros par an. Et pourtant, cet investissement colossal est mal orienté. Les efforts se concentrent sur le soin, un simple pansement sur une plaie béante. La prévention, pourtant moins coûteuse à long terme et bien plus impactante, reste la grande oubliée. Le problème est simple : on attend que les crises éclatent avant d'agir. Mais les drames individuels, les familles brisées et les vies sacrifiées se multiplient. Pendant ce temps, les gouvernements se contentent de mesures curatives. Traiter les symptômes sans s'attaquer aux causes, c'est condamner la société à un cercle vicieux.

L'école doit redevenir un lieu où l'on se sent bien

Et l'école dans tout ça ? Les jeunes passent plus de temps dans les établissements scolaires qu'avec leurs familles. Mais loin d'être un lieu de protection et d'épanouissement, l'école est devenue un espace de pression, d'épuisement et de mal-être. Élèves, parents et enseignants sont à bout. Pourquoi ne pas repenser à ce modèle dépassé ? L'école doit être réinventée pour redevenir un lieu où l'on se sent bien. Cela passe par l'intégration de responsables bien-être, la réduction de la pression scolaire, une refonte des programmes et une priorité donnée au développement personnel avant les objectifs académiques. Les pays scandinaves, les États-Unis et le Royaume-Uni l'ont compris depuis longtemps. Et nous ? Combien de temps encore allons-nous ignorer l'évidence ?

Engagement citoyen : et si les jeunes montraient la voie ?

Si nous voulons vraiment répondre à l'urgence de la santé mentale, il est temps d'impliquer directement les jeunes. Pourquoi ne pas leur consacrer une demi-journée par semaine pour des projets d'engagement citoyen ? Dès le collège, les élèves pourraient travailler sur des thématiques concrètes : santé mentale, harcèlement, environnement, monde numérique, ou encore aide aux autres. L'individualisme atteint son paroxysme dans notre société. Offrir aux jeunes la possibilité de s'engager collectivement serait un levier puissant pour reconstruire du lien social. Aux États-Unis, ce type de programme est déjà obligatoire. Les résultats sont édifiants : les jeunes y trouvent du sens, une utilité et un épanouissement personnel. Mais pour cela, il faudra accepter un changement générationnel. Le modèle actuel ne correspond plus à la jeunesse. Les jeunes d'aujourd'hui ne raisonnent pas comme leurs aînés, et vouloir leur imposer des schémas dépassés ne fait qu'aggraver le fossé intergénérationnel.

Les réseaux sociaux, dangereux mais aussi espace d'expression

Pourquoi ne pas faciliter cette transition en accompagnant la jeunesse sur des sujets qui les concernent réellement, comme l'impact des réseaux sociaux ? Car oui, les réseaux sociaux, que beaucoup de politiques diabolisent, sont une réalité incontournable. Si 67 % des enfants de 8 à 10 ans sont déjà actifs sur ces plateformes, ce n'est pas en fermant les yeux que nous les protégerons. Les réseaux sociaux peuvent être dangereux, mais ils sont aussi un espace d'expression, de mobilisation et de conscience collective pour la génération Z. L'interdire, c'est nier leur existence. Les accompagner, c'est les responsabiliser.

Un échec annoncé ou une révolution à construire ?

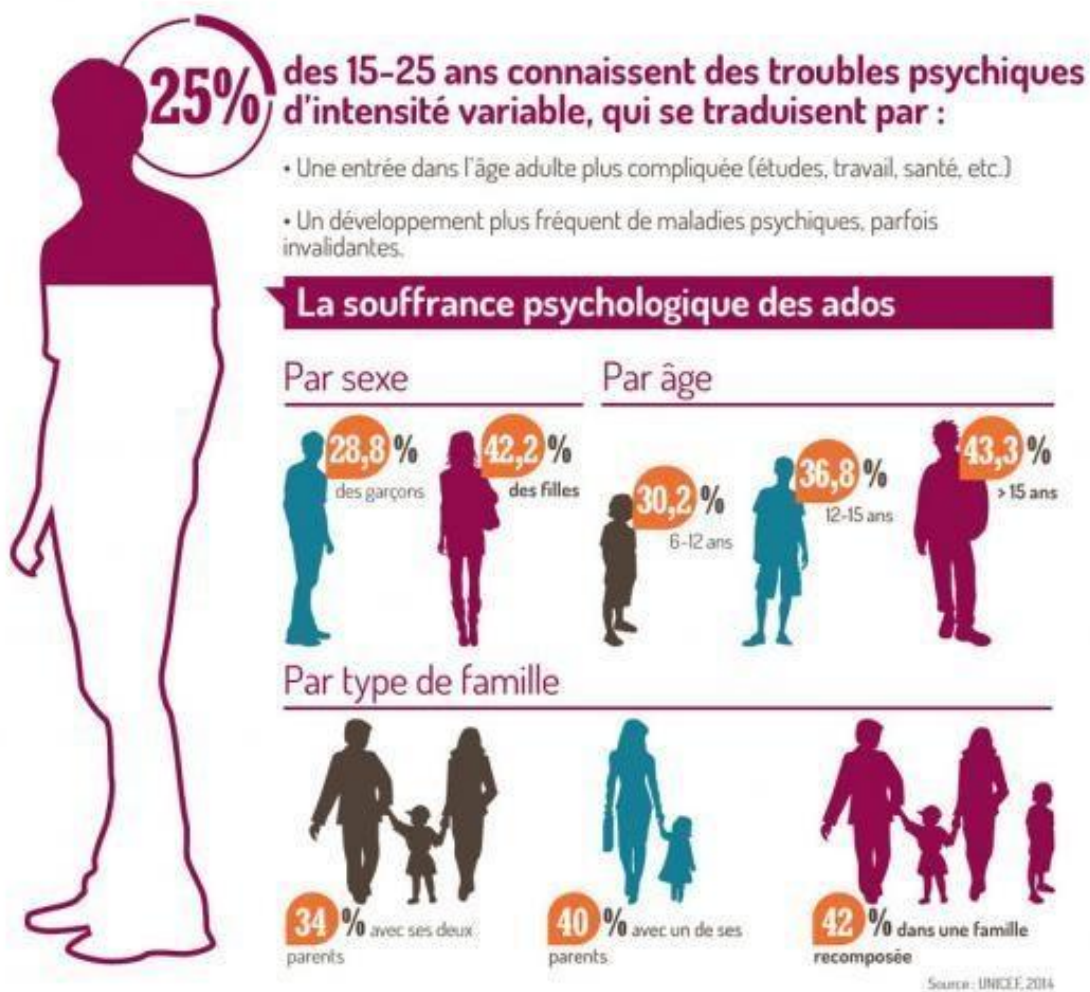
La santé mentale est une cause trop importante pour être traitée à moitié. Continuer à privilégier le soin sans investir dans la prévention, c'est condamner des milliers de vies et alimenter un gouffre financier insoutenable. L'école, l'engagement citoyen et l'accompagnement des jeunes sont des clés fondamentales

pour répondre à cette crise. Alors, allons-nous enfin agir ou continuer à colmater les brèches tout en laissant le navire sombrer ? Le choix est entre nos mains.

Document 4

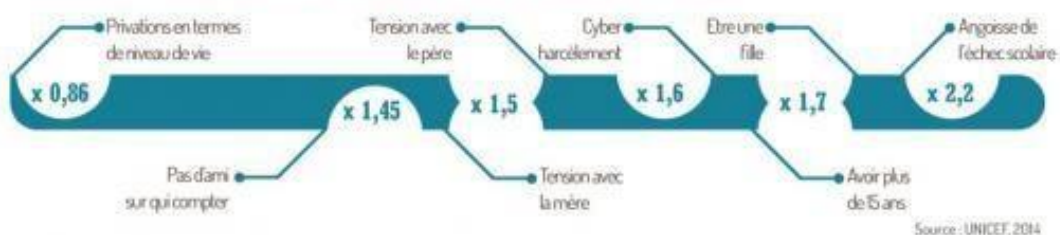
Source : <https://mutuelledesscop.fr/la-sante-mentale-chez-les-jeunes>

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES



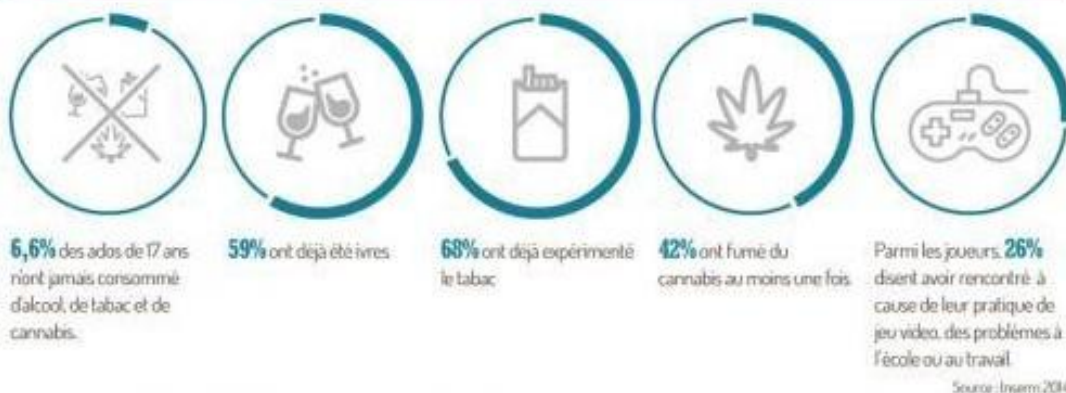
Les sources de souffrance à l'adolescence

Facteurs multipliant le risque d'être en souffrance



Les problèmes de santé mentale à l'adolescence

Les conduites addictives



Troubles dépressifs Risque suicidaire



Trouble anxieux généralisé Schizophrénie

Concerne **3% des 13-19 ans**, mais aussi troubles compulsifs (TOC), phobies, etc.

Source : Inserm 2003

Elle débute le plus souvent **entre 15 et 25 ans**. Dans **35% à 40%** des cas sous forme d'une crise aiguë.

Source : Inserm 2014

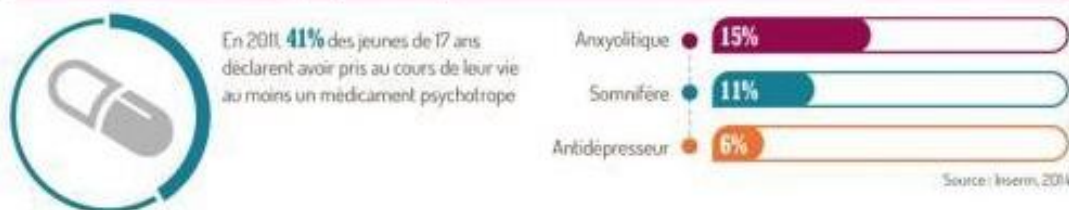
Troubles alimentaires

Anorexie mentale

- Filles : **0,5%**
- Garçons : **0,03%** entre 12 et 17 ans

Source : Inserm 2008

Consommation de psychotropes



Les signes d'alerte



ÉPREUVE ÉCRITE

Sujets au choix : traitez un seul des deux sujets.

À l'aide du dossier joint et d'arguments personnels, vous rédigez un texte structuré dans lequel vous prenez clairement position sur la question et proposez des solutions concrètes, en adoptant un style approprié et convaincant.

700 mots minimum

Sujet 1

« La santé mentale des jeunes : un tabou persistant ou une prise de conscience collective ? »

Depuis quelques années, la santé mentale des jeunes occupe davantage l'espace médiatique et politique. Pourtant, dans de nombreuses familles, écoles et institutions, la souffrance psychique demeure encore un sujet difficile à aborder, parfois minimisé ou stigmatisé.

À l'aide du dossier joint et d'arguments personnels, vous rédigerez un texte structuré dans lequel vous analyserez :

- pourquoi la santé mentale reste, malgré la médiatisation, un thème encore tabou dans plusieurs milieux ;
- dans quelle mesure une véritable prise de conscience collective est en train d'émerger ;
- qu'est-ce qui freine ou accélère cette évolution (facteurs culturels, éducatifs, sociaux, politiques...).

Vous prendrez clairement position et proposerez des actions concrètes pour favoriser un dialogue ouvert et une meilleure prévention.

Sujet 2

« Santé mentale à l'école : pourquoi il est urgent de repenser l'accompagnement et les dispositifs de soutien pour les jeunes. »

En tant qu'enseignant, éducateur ou personnel d'un établissement scolaire, vous rédigez une **lettre ouverte** adressée aux décideurs politiques (ministre de l'Éducation nationale, parlementaires, élus locaux).

Dans cette lettre, vous expliquerez :

- en quoi la santé mentale à l'école est devenue un enjeu majeur et urgent ;
- quels types de difficultés vous observez quotidiennement chez les élèves (stress, anxiété, isolement, décrochage, hyperconnexion, pression scolaire...) ;
- pourquoi les dispositifs actuels ne répondent plus aux besoins réels ;
- quelles réformes ou transformations concrètes vous jugez indispensables (prévention, organisation scolaire, formation du personnel, présence de psychologues, pédagogies alternatives, climat scolaire, etc.).

Votre lettre devra être argumentée, structurée, incarnée, persuasive et illustrée d'exemples concrets issus du terrain.