

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE



Agir ensemble pour promouvoir la santé mentale des jeunes

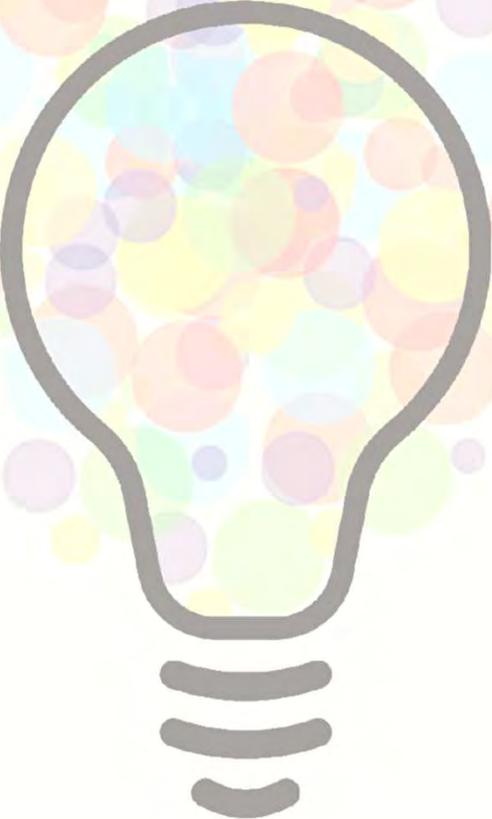
Jeudi 5 juin 2025



**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



De la prévention à la promotion de la santé : Quels enjeux en santé mentale ?

Pr Elise RIQUIN
Pédopsychiatre CHU Angers

Être en bonne santé ?

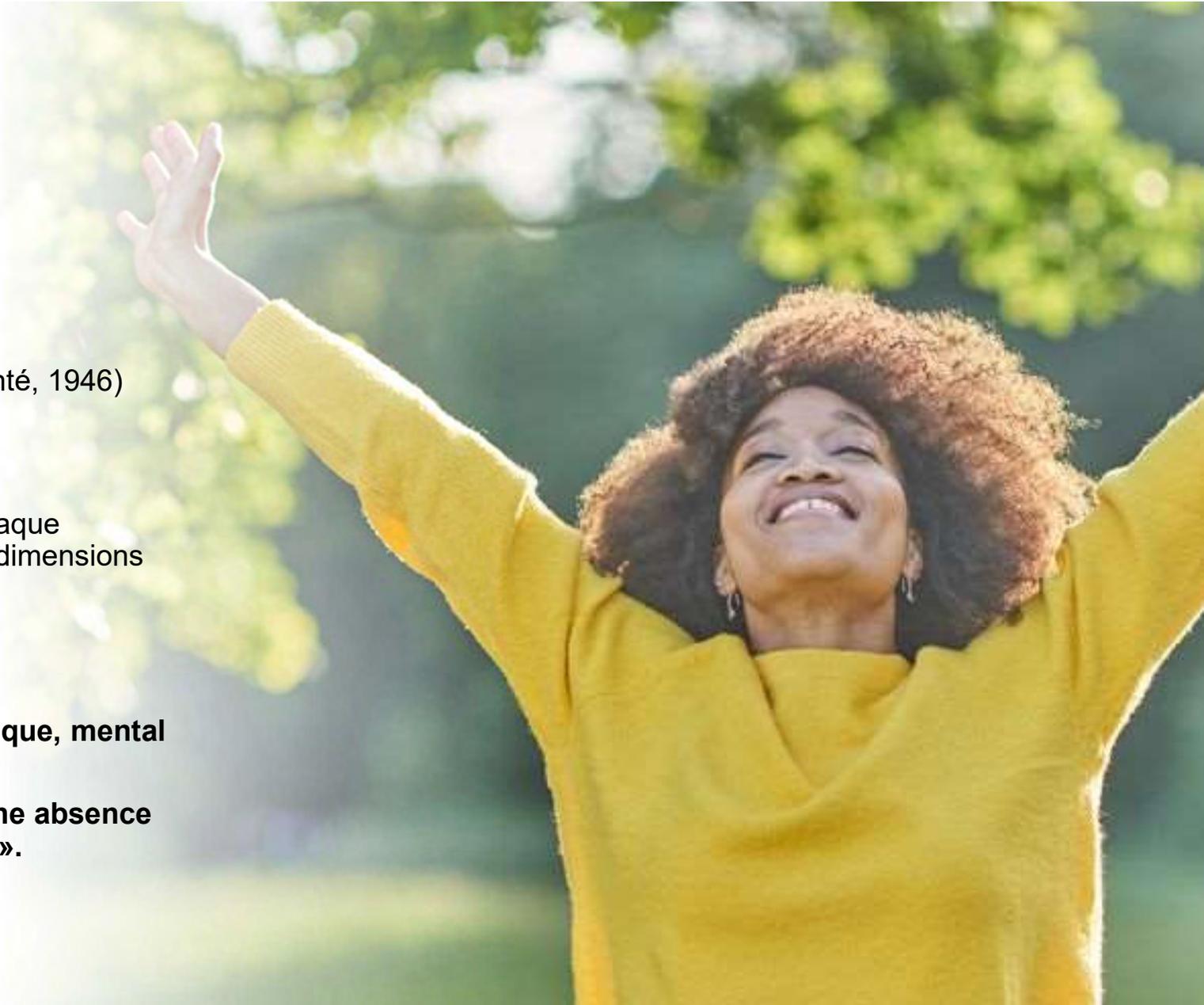
OMS (Organisation mondiale de la santé, 1946)

- Définition de la **santé physique**
 - dépend de la perception de chaque individu, et élargissement aux dimensions psychologiques et sociales.

Être en bonne santé est

« un état complet de bien-être physique, mental et social,

et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».



- Depuis 1946,
- Au lieu d'en rester à un individu isolé de son contexte de vie
 - intégration de la question de la société et de l'environnement.



Formulation actuelle :

**« La santé durable est un état complet de
bien-être physique, mental et social
atteint et maintenu tout au long de la vie
grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et
épanouissantes
et à l'accès à des ressources appropriées, de qualité,
utilisées de façon responsable et efficiente. »**

- pas seulement liée à la qualité de l'environnement à l'instant T.

La bonne santé mentale ?

- Être en bonne santé mentale
 - pas simplement ne pas présenter de trouble mental
- On peut vivre avec un trouble mental et expérimenter un bien-être émotionnel se traduisant par une vie équilibrée et satisfaisante
 - Et l'absence de trouble mental n'est pas une garantie de bien-être émotionnel !
- Etre en bonne santé mentale
 - = une façon de se préparer à traverser les moments difficiles de la vie, sur le plan personnel ou professionnel



L'environnement, une notion importante pour rester en bonne santé

Pour Hippocrate, (5e s av J.-C.),

- La maladie :
- Un processus corporel sous l'influence de l'air, de l'eau, des lieux où l'on habite, combiné avec l'alimentation et les habitudes de vie

La **bonne santé** des populations dépend fortement de l'environnement au sens large

- Un choix individuel, au moins en partie
- dans un cadre général imposé
 - exposition à des polluants, conditions de vie et de travail, accès à la prévention en santé, aux soins, aux loisirs, à la culture, à la scolarité, etc

A close-up photograph of a baby's face, focusing on the eyes and forehead. The baby has light brown hair and eyes. The text is overlaid on the left side of the image. A yellow horizontal line is positioned behind the word 'jours' in the main title.

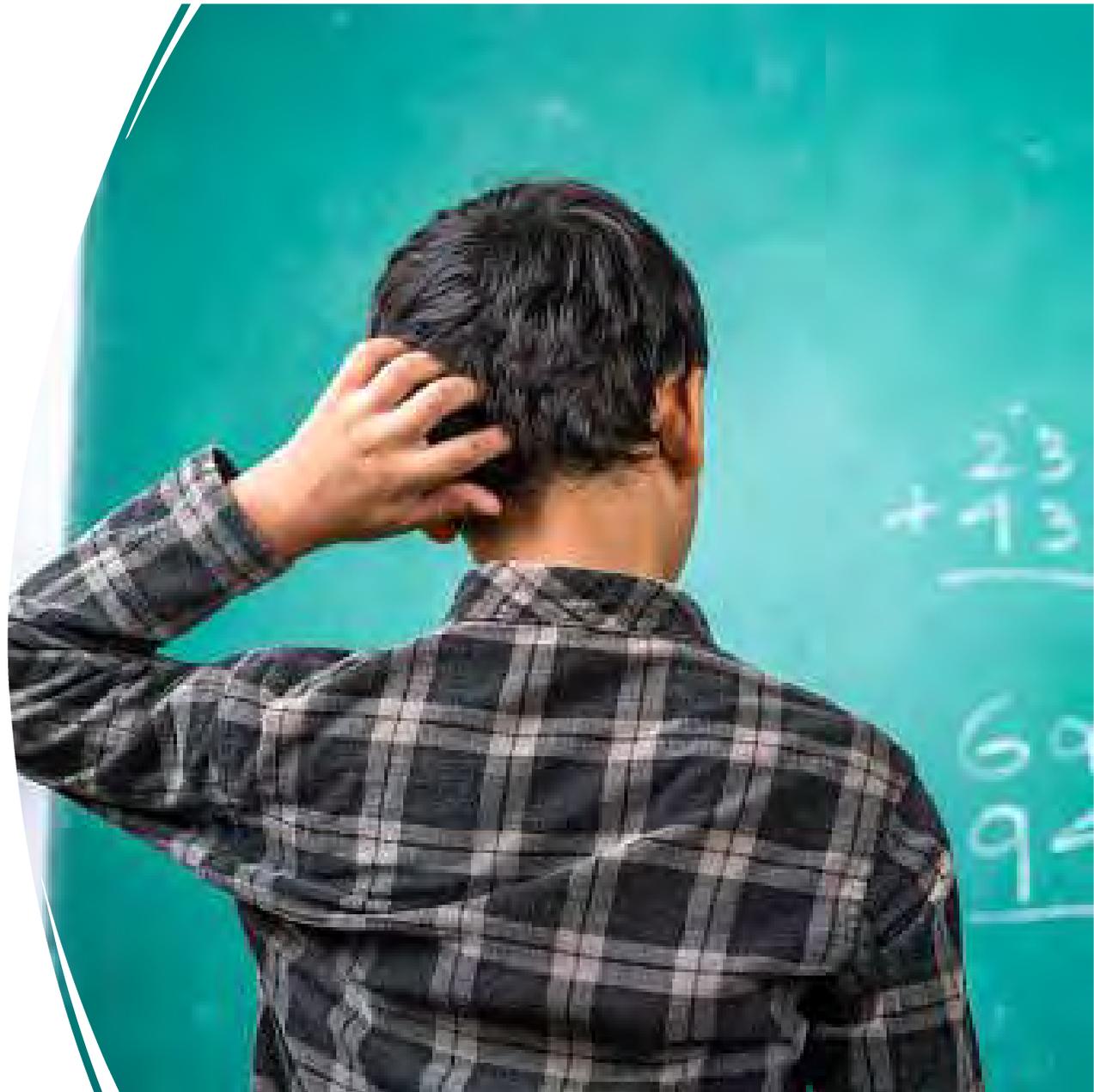
Les 1000 premiers jours

Là où tout commence

1000 jours ?

De la conception jusqu'au 2 ans de l'enfant

- 9 mois de grossesse + 24 mois
- $9 + 24 = 33$ mois
- Moyenne de 30,4 jours par mois
- $33 \text{ mois} \times 30,4 \text{ jours} = 1003 \text{ jours}$
!!

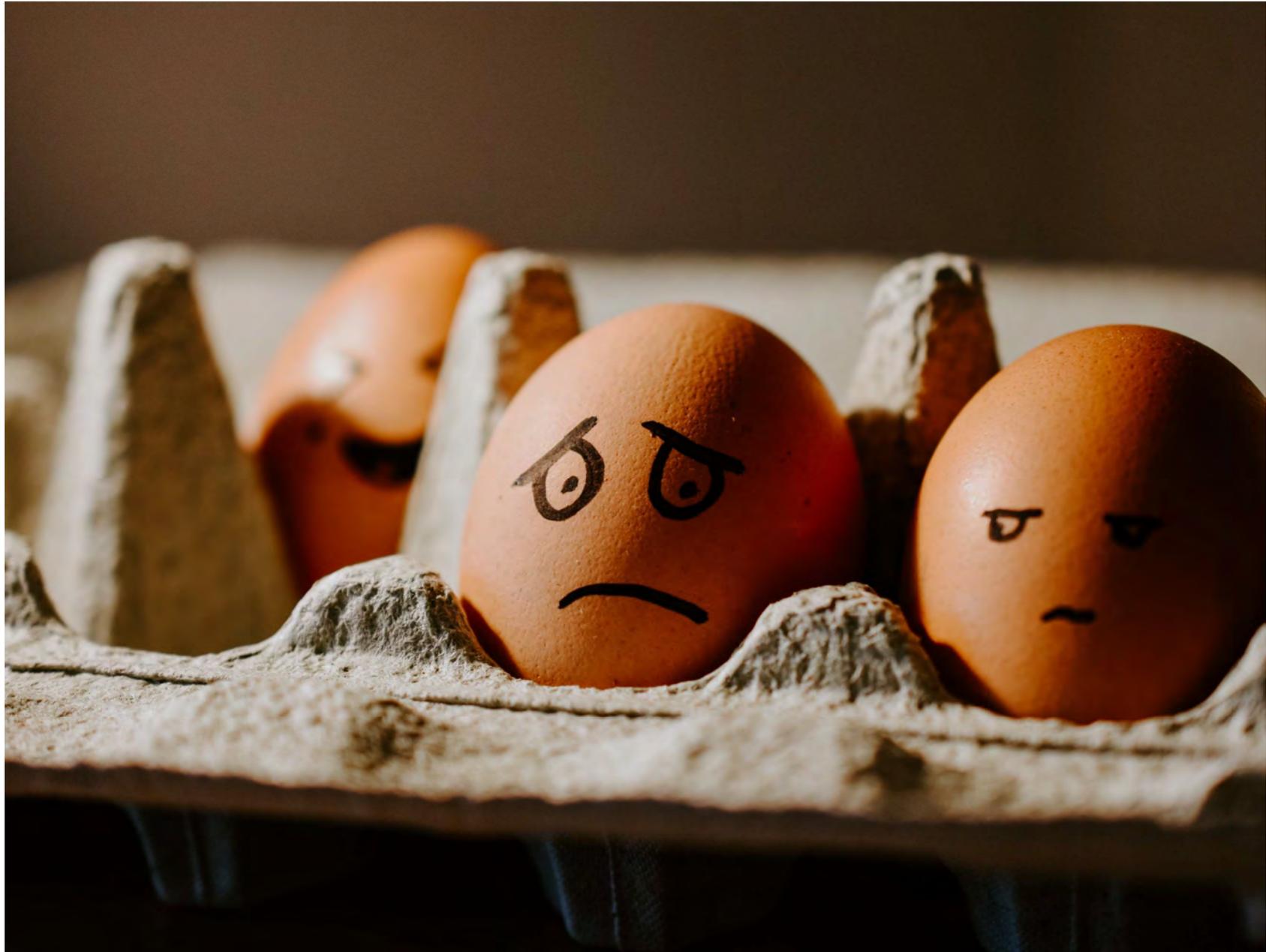


Une fenêtre de vulnérabilité

- Période très sensible à l'environnement
- Qui modèle la santé future de l'enfant
- Qui est associé à la trajectoire de vie de l'enfant

Plus précocement dans la vie on est exposé à un environnement défavorable

Plus l'impact sur la santé à l'âge adulte sera important et plus le risque d'être atteint de certaines maladies est important





... Une fenêtre d'opportunité ?

Vulnérabilité ?

- *Qui peut être blessé, frappé par un mal physique*
- *Qui peut être facilement atteint*

La bonne nouvelle c'est que ça marche à l'autre sens !

=

Un environnement favorable améliore la santé future...

Les 1000 jours : Une vraie fenêtre d'opportunité pour agir en prévention !

Des facteurs
environnementaux
capitaux

Pratiques éducatives
dont scolarité !

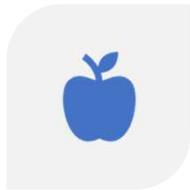
Qualité des interactions

Développement du
langage, développement
psycho social

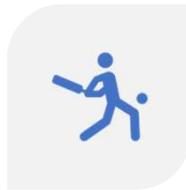
Et d'autres également...



MODE DE VIE :



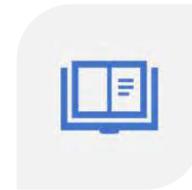
ALIMENTATION,



ACTIVITÉS
PHYSIQUES,



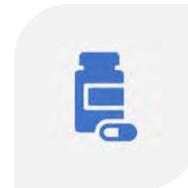
CAPACITÉ À
RÉGULER LE STRESS,



LES STRESS
CHRONIQUES,



L'EXPOSITION AUX
TOXIQUES,



LES ADDICTIONS...

Attention !



Pas de déterminant précoce



∅ = Telle exposition va entraîner telle maladie



**Des facteurs de risque /
facteurs protecteurs**

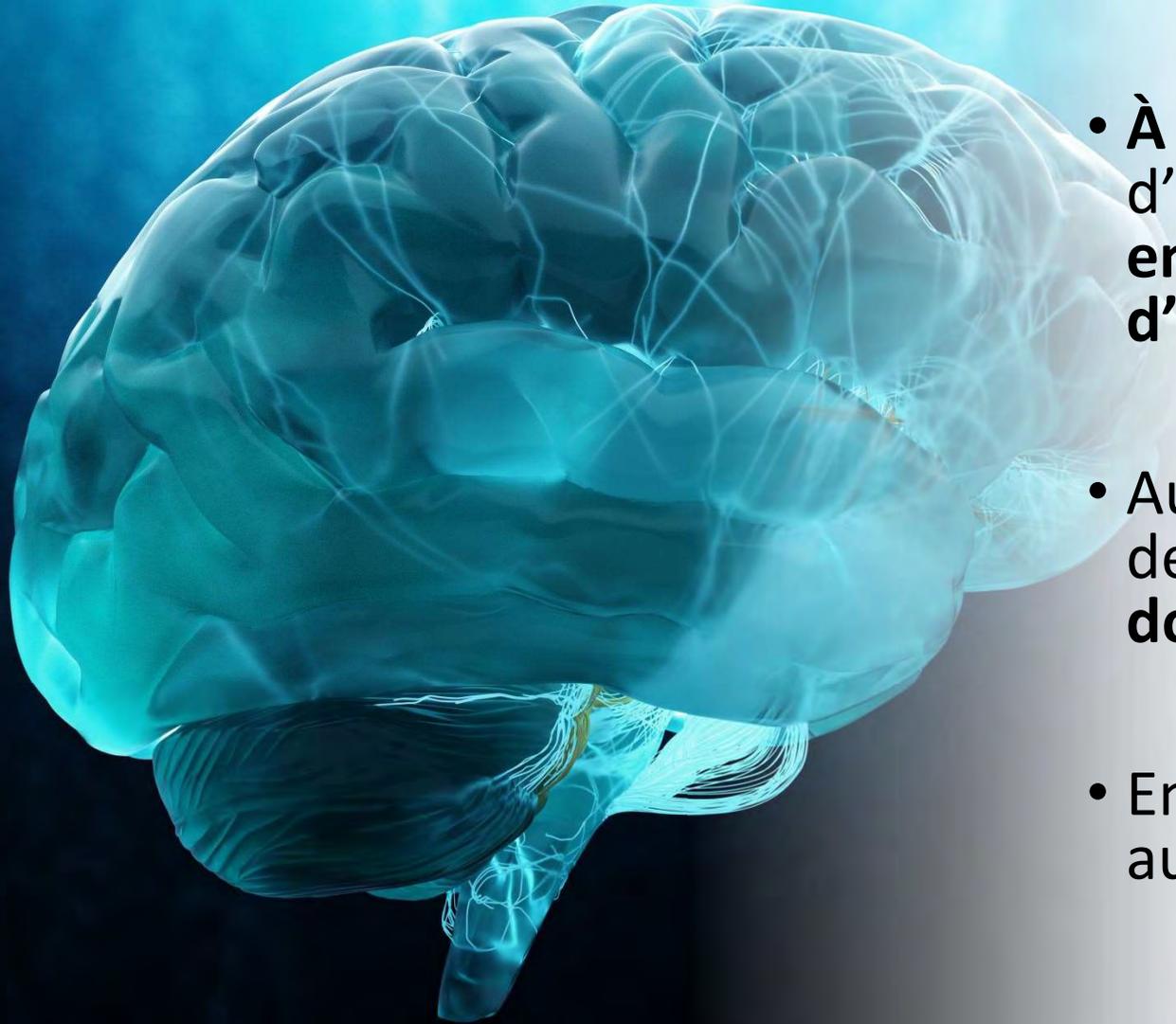
Qui s'ajoutent les uns les autres
Et orientent vers un parcours plutôt en
bonne santé ou plutôt défavorable



C'est l'ensemble qui compte !

A close-up photograph of a person's head wearing a pink knitted hat. The hat features a complex, raised pattern that mimics the gyri and sulci of a human brain. A hand is visible on the right side, gently touching the top of the hat. The person's eyes are visible at the bottom of the frame, looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Mais comment se construit un
cerveau ?

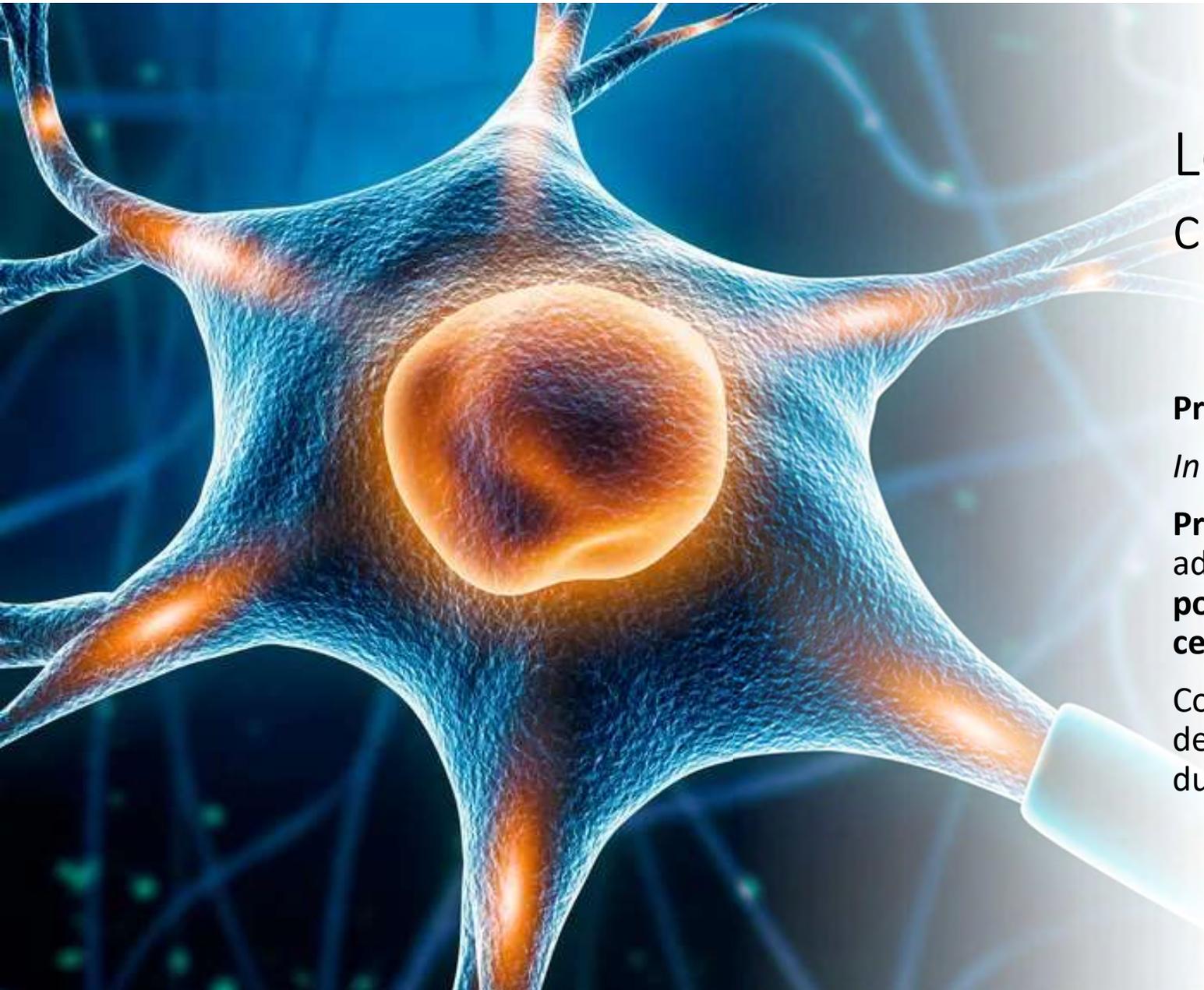


- **À la naissance**, le cerveau d'un nouveau-né pèse **environ le quart de celui d'un adulte**
- Au cours de la 1^{ère} année de vie : **le cerveau double de volume**
- Entre 3 ans et 4 ans : il aura **triplé !**

Le cerveau ?

Une matière neurophysiologique qui produit la pensée
100 milliards de neurones, 10^{15} synapses dans le cerveau,
1 milliard d'opérations à la seconde, des capacités de plasticité

Notre cerveau n'est pas mature à la naissance, il se construit en
fonction de nos expériences, de nos rapports avec notre
« environnement affectivo socio cognitif »



Le développement cérébral : 2 phases

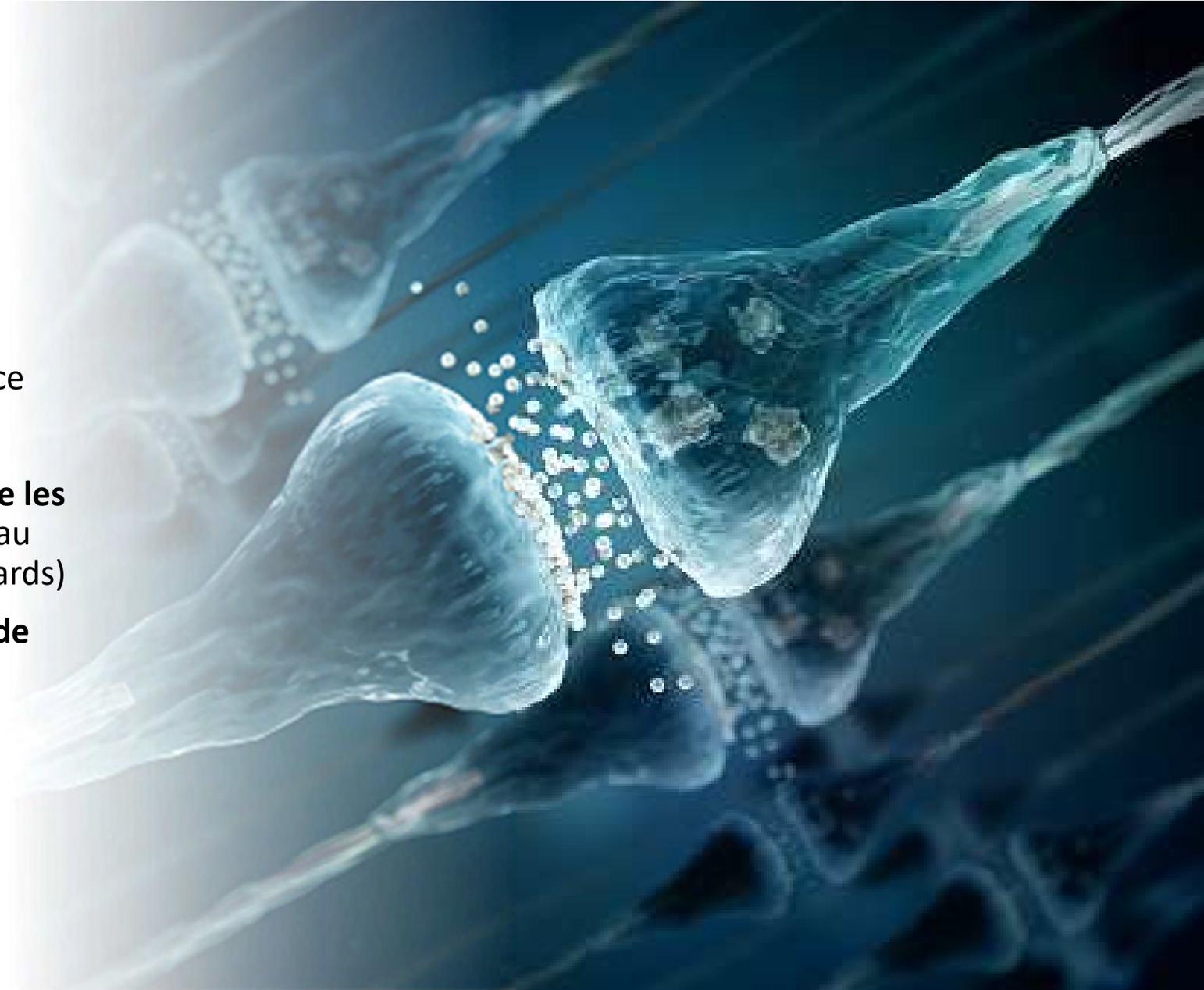
Première période :

In utero

Production de neurones (cerveau adulte : environ 100 milliards) et **positionnement au sein du cerveau.**

Commence vers la 10^{ème} semaine de grossesse et s'arrête vers la fin du 5^{ème} mois.

- **Seconde période :**
- Commence *in utero* (vers le 6^{ème} mois de grossesse) et se prolonge bien après la naissance
- **Formation de connexions entre les neurones** : les synapses (cerveau adulte : environ 100 mille milliards)
- et **élimination de synapses et de neurones.**
- C'est la **plasticité cérébrale**





Les connections neuronales sont renforcées par des emplois répétés

- Plus elles sont utilisées, plus les connections sont grandes et « fortes »
- Au contraire, les connections qui servent le moins sont, et de manière physiologique, éliminées





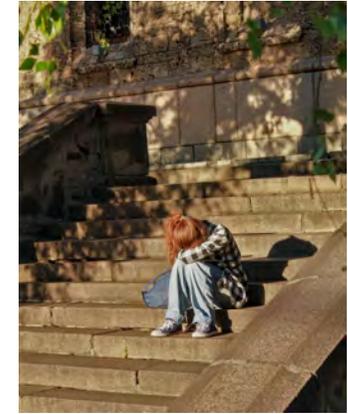
C'est l'élagage synaptique !

Au départ

- Capital génétique
- PUIS construction propre à chaque individu en fonction de son environnement, dans une dynamique permanente



L'environnement
pour un enfant ?



Mais pas
seulement...



Des bases nécessaires...

- Les besoins les plus « primaires » doivent d'abord être remplis, avant d'avancer vers d'autres types de besoins





A la naissance

- Les fonctions de relations sont les plus matures, et les plus à mêmes de se développer
- On naît avec l'appareillage physiologique pour entrer en relation
- Et la relation va venir étayer cet appareillage initial

La cognition sociale

- Cognition qui nous permet d'être des êtres sociaux en interaction avec nos congénères

= Capacité à construire des représentations sur les relations entre soi-même et les autres

= à utiliser des représentations de manière **flexible afin d'ajuster et guider** son propre comportement social

Les compétences psycho sociales ?

- Savoir résoudre des problèmes, communiquer efficacement, avoir conscience de soi et des autres, savoir réguler ses émotions...
- Un déterminant clé de la santé et du bien-être,
- Sur lequel il est possible d'intervenir efficacement !

COMPÉTENCES SOCIALES, COGNITIVES, ÉMOTIONNELLES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

| Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication) | Compétences cognitives | Compétences émotionnelles |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des <i>feedback</i> . | Compétences de prise de décision et de résolution de problème. | Compétences de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes. |
| L'empathie , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension. | Pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes. | Compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation. |
| Capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui. | | Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi. |
| Compétences de coopération et de collaboration en groupe. | | |
| Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence. | | |

Et chez les « jeunes » ?



Être un adolescent en 2025

- C'est être né entre 2006 (19 ans) et 2015 (10 ans)
- C'est avoir vécu le COVID entre 5 et 14 ans (2020-2021)



- Première télé réalité : 2001
- Passage à l'euro : janvier 2002
- Internet : essor au milieu des années 2000 en France
- Téléphone portable : 2000
- Facebook : 2004
- Instagram : 2010
- IA : bascule en 2024

En 2025...



Environnement/préoccupation écologique

Covid

Guerres

Ecrans/Réseaux sociaux

Genre

Image de soi/du corps

IA

...



SUICIDE

Mal-être croissant des

jeunes femmes et fin de vie

Penser les conduites suicidaires
aux prismes de l'âge et du genre

6^e RAPPORT - FÉVRIER 2025

La santé
mentale des
jeunes

Des chiffres...catastrophiques

- La santé mentale des jeunes : une préoccupation croissante, nécessitant une attention particulière.
 - Le suicide = 2^{ème} cause de mortalité chez les 15 à 24 ans
 - Cpts suicidaires en augmentation chez les jeunes, hausse significative des pensées suicidaires et des tentatives de suicide (TS)
- Les jeunes femmes particulièrement touchées, augmentation préoccupante des conduites suicidaires.
 - Taux de suicide doublé chez les jeunes femmes entre 2015 et 2022.
 - Hospitalisations pour gestes auto-infligés (GAI) en forte augmentation chez les adolescentes et les jeunes femmes.
 - En 2022, prévalence des pensées suicidaires deux fois plus élevée chez les filles que chez les garçons (24 % contre 12,3 %).

Pourquoi ?

Une combinaison complexe de facteurs

- Inégalités sociales et environnementales
 - Le risque d'hospitalisation pour GAI est plus élevé chez les jeunes issus de **milieux défavorisés**
 - Les jeunes **vivant hors du domicile familial ou issus de familles monoparentales** sont plus à risque
- Facteurs de vulnérabilité spécifiques
 - La **surexposition aux violences, notamment sexuelles**, est un facteur de risque important.
 - Les **normes de beauté stéréotypées** et la sexualisation des corps, amplifiées par les réseaux sociaux, peuvent jouer un rôle, surtout chez les jeunes femmes.
 - La **puberté précoce** peut accroître la vulnérabilité des adolescentes.
- Rôle des réseaux sociaux et pistes de recherche : complexe et nécessite davantage de recherche.
 - Effets ambivalents : soutien social vs. cyberharcèlement, exposition à des contenus dangereux.

Qu'est ce que les «jeunes » en disent ?

- Principales causes du suicide selon eux ?
 - Harcèlement scolaire, réseaux sociaux, pression de la réussite sociale et solitude
 - 54 % des moins de 25 ans pensent que c'est le harcèlement qui entraîne le plus les jeunes vers des pensées suicidaires.
 - Viennent ensuite les réseaux sociaux (16 %) et la solitude (14 %).

Sondage réalisé entre le 25 septembre et le 5 octobre 2020 auprès de 1 000 jeunes représentatifs de la population des 15-25 ans en France selon les quotas de l'INSEE. Les questions ont été posées à travers Jam, le chatbot Messenger discutant avec 600 000 jeunes en France. Les jeunes interrogés pouvaient répondre en choisissant un des items proposés ou en réponse libre pour les questions ouvertes.

Les réseaux sociaux

- Depuis internet, montée en puissance des réseaux sociaux
- Qui ont façonné la manière avec laquelle on se connecte les uns aux autres
- Transformation de la manière de passer son temps, de se présenter, et de communiquer



Chez les jeunes?

- Depuis 2019, forte augmentation
- Les 11-14 ans : les plus connectés : 85% utilisent les RS en 2024 - durée quotidienne moyenne de 65 minutes
 - Plus forte progression depuis 2019 : les 7-10 ans à la fois sur les usages (+21 pts) comme sur le temps passé (+22 min)
- En 2023, 78 % des adolescents avec tel portable ont 1 compte sur au moins 1 RS
 - Top 3 Instagram, Snapchat, TikTok.
- 40 % des 16-25 ans passent en moyenne 3 à 5 h/j sur les RS

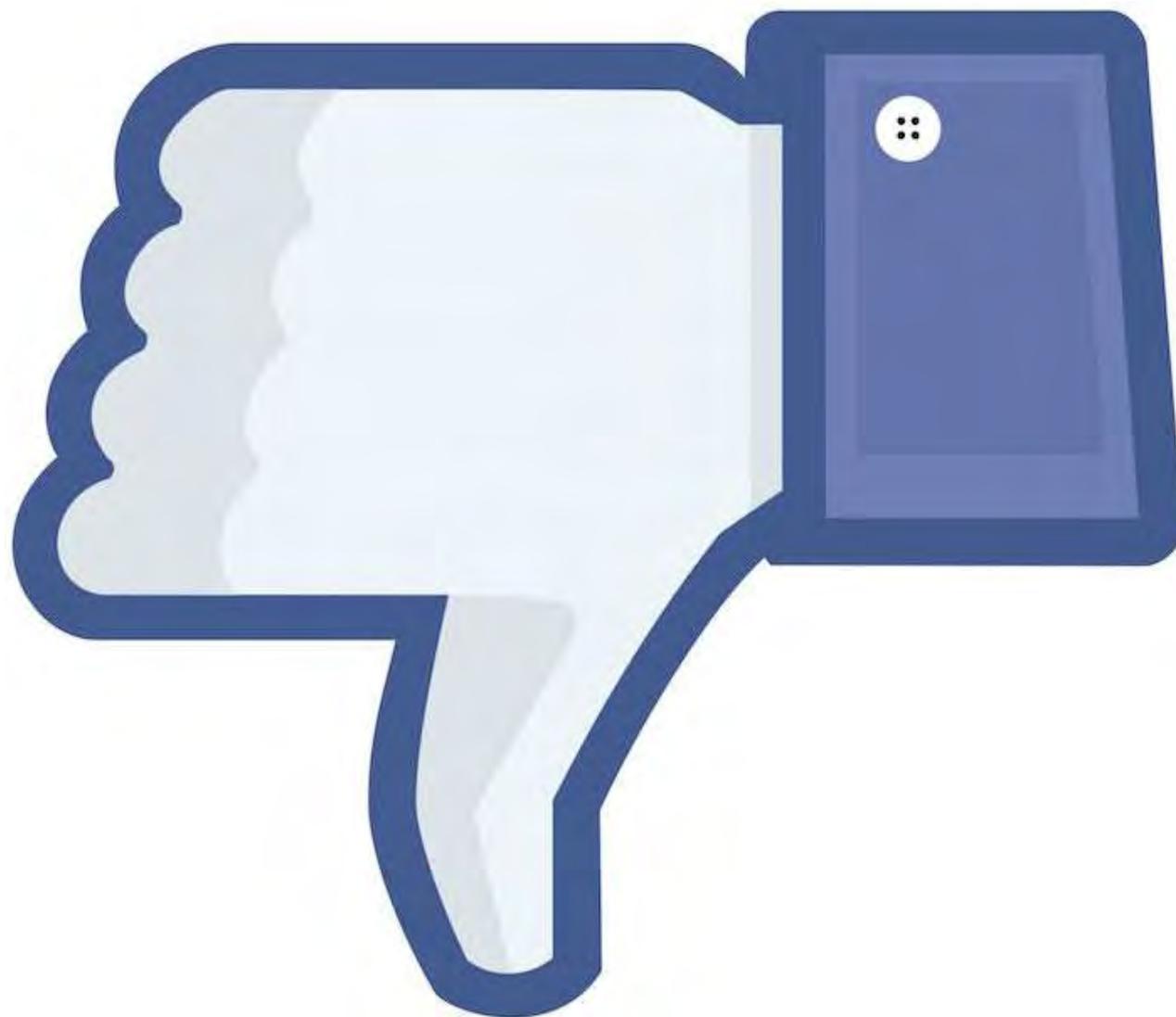


Le
numérique,
une chance ?



- Outils d'expression identitaire
- Espaces de reconnaissance et de soutien social
 - En lien avec importance des pairs

Le
numérique,
un calvaire ?



- **Renforcement de l'isolement social** (retrait numérique)
- **Comparaison sociale exacerbée**
 - Réseaux sociaux → dévalorisation, troubles de l'image corporelle
- **Cyberharcèlement** : majoration des risques suicidaires
 - 1 jeune / 5 des 6-18 ans déjà exposé
 - 1 jeune / 8 dit pratiquer
- **Addiction aux écrans** : altération du sommeil, de l'attention

Le bien être

- Quelques heures par semaine à utiliser les médias électroniques
 - corrélé négativement avec le bonheur, la satisfaction de vivre et l'estime de soi
- Comparativement au temps consacré à des activités sans écran corrélée positivement avec le bien-être psychologique
 - Interactions sociales en personne, sports, médias imprimés , devoirs, services religieux, travail rémunéré
- Passer + de 2 heures par jour sur RS et appareils électroniques
 - Corré à des taux élevés de suicide et de symptômes dépressifs chez les adolescentes

Jeunes qui ont maintenu des niveaux élevés de socialisation en face à face protégés contre les conséquences négatives de passer trop de temps en ligne

Qui sont les plus vulnérables ?

= Sensibilité +++ aux médias sociaux à l'adolescence
Influence accrue de l'environnement/perception de soi par l'autre
notamment

Et : Il existe des fenêtres développementales de vulnérabilité...

Etude UK sur 84,011 participants (10–80 ans)

- Relation entre utilisation des RS et satisfaction à l'égard de la vie plus négative chez les jeunes adolescents = 10-15 ans

En bref : le numérique et la prévention



Outil de socialisation et d'expression identitaire (si bien accompagné)



Facteur de risque si isolement numérique, dépendances, comparaisons sociales



Double enjeu préventif : développer l'esprit critique **et** proposer des alternatives positives (loisirs, groupes réels)

Facteurs qui influencent la santé mentale

- **Caractéristiques biologiques et génétiques,**
 - Autres caractéristiques personnelles,
 - par exemple les **habitudes de vie** et les **comportements**, le **niveau d'estime de soi** ou les **expériences vécues durant l'enfance**;
- **Environnement social,**
 - par exemple les relations établies avec la famille, les amis et la communauté;
- **Milieu de vie,**
 - par ex le lieu de résidence ou d'hébergement, le milieu familial
 - Question de l'urbanisation, quels espaces pour les jeunes en ville ? En campagne ?

- **le milieu de travail,**
 - Conditions de travail, les facteurs psychosociaux (possibilité de prendre des décisions liées à ses tâches, liens avec les collègues, reconnaissance de l'expertise et des compétences, etc.), la sécurité des lieux;
- **le contexte économique,**
 - coût des biens de consommation permettant de répondre aux besoins primaires, taux de chômage et distribution de la richesse dans la société.

Impossible d'agir sur certains facteurs, comme l'hérédité ou certains événements survenus dans le passé

Cependant, changer habitudes et comportements et prendre certaines mesures pour vous maintenir en bonne santé mentale est possible !



Mesures à adopter pour maintenir une bonne santé mentale

Adoptez de bonnes habitudes de vie



Prenez le temps de bien manger

- Le temps...
- Bien manger ?
- Attention aux croyances, aux aliments dits « interdits »
- Aliments plaisirs, qui font du bien, mais valoriser le plaisir par d'autres activités !

Assurez-vous de dormir suffisamment

- Conditions de sommeil ?
- Suffisamment ?
- Qu'est ce qui empêche de dormir ?

Bougez ou faites de l'exercice tous les jours

- Pas que du sport pour perdre des kilos, ou des calories !
- L'activité physique comme vecteur de socialisation, de développement psycho moteur, de liens, de culture, de développement de la motivation, de passion, d'estime de soi...
- Question des écrans..., téléphone...

Faites des activités favorisant la détente et le bien-être

- Yoga
- Exercices de méditation et de respiration
- Activités créatives ou artistiques

- Ok, mais temps agréables en famille, cuisine avec un parent
- Ranger la chambre pour se sentir bien/ne pas se faire gronder/respecter les consignes...

Réduisez votre consommation de stimulants

- Café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat
- Les sodas... sucrés, ou « non sucrés »

Diminuez ou cessez complètement votre consommation d'alcool, de drogues et de tabac

- Ou informer
- Sensibiliser
- Donner des informations

Entretenez votre réseau social

- Entretenez des relations positives avec votre entourage : famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Participez régulièrement à des activités de loisir qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner.
- Évitez de rester seul ou de vous isoler si vous vivez une situation difficile, comme un deuil ou une perte d'emploi.
- Contactez un proche, une personne de confiance ou une ressource pouvant vous apporter de l'écoute, du soutien ou de l'aide.
- Donc la question du téléphone ! Des réseaux...

Pour conclure

Quelle est la recette du bonheur ?

-
- Une étude d'Harvard
 - Débutée en 1938

 - 724 hommes américains
 - 75 années d'observations

 - Tous les 2 ans : recueil d'infos



1 Question (simple ?)

Qu'est-ce qui nous rend heureux tout au long de notre vie ?

Deux catégories d'hommes, issus de classes sociales opposées.

268 hommes en deuxième année de faculté de Harvard, qui partiront ensuite servir dans l'armée.

456 jeunes hommes du quartier le plus pauvre de Boston.

Ni le travail, ni la
célébrité, ni l'argent

- Non, selon l'étude, pour être heureux dans la vie,
- Il faut...



1. S'entourer

- *"Expérimenter la solitude est toxique".*
- Les personnes les plus heureuses sont celles qui sont le plus en contact avec *"leur famille, leurs amis et la communauté".*





2. Privilégier la qualité à la quantité

- Ce n'est pas tant le nombre de vos proches qui compte, mais plus le genre de relation que vous entretenez avec eux.

3. Bâtir des relations durables

- Pour se prémunir de la démence, le mieux est d'entretenir de longues relations, qui perdurent dans le temps.
- *"Les disputes sont saines et les relations n'ont pas à être lisses, l'important est qu'elles reposent sur un socle solide ».*



**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE



Avez-vous des questions ?