

Santé mentale des jeunes : des conseils pour prendre soin de sa santé mentale

En 2023, la santé mentale des jeunes reste dégradée. A la veille de la Journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre, Santé publique France souhaite sensibiliser les jeunes de 11 à 24 ans aux comportements bénéfiques à leur bien-être psychique et à leur santé mentale. Cinq vidéos « Le Fil Good » diffusées sur les réseaux sociaux jusqu'en décembre décrypteront ces comportements qui permettent de prendre soin de sa santé mentale. Par ailleurs, Santé publique France publie un « Point Sur » au sujet des représentations de la santé mentale chez les Français et notamment les 18-24 ans, données issues de l'enquête CoviPrev.

La santé mentale des 11-24 ans est toujours dégradée en 2023

L'analyse des données de surveillance (urgences hospitalières du réseau OSCOUR® et associations SOS Médecins) et des données d'enquêtes (Baromètre de Santé publique France, Enquête sur la santé et les consommations lors de la Journée d'appel et de préparation à la défense ESCAPAD) montre que la santé mentale des Français est toujours dégradée en 2023, une tendance constante depuis septembre 2020. Cette dégradation concerne plus particulièrement les adolescents (11-17 ans) et les jeunes adultes (18-24 ans) :

- Les recours aux soins d'urgence pour troubles de l'humeur, idées et gestes suicidaires ont fortement augmenté en 2021 puis 2022, pour rester depuis à un niveau élevé. Chez les jeunes de 18-24 ans, la hausse s'est même poursuivie de façon marquée en 2023
- Aussi, **les 18-24 ans étaient 20,8 % à être concernés par la dépression en 2021, contre 11,7 % en 2017¹**
- Enfin, **parmi les jeunes de 17 ans, 9,5 % étaient concernés par des symptômes anxio-dépressifs sévères en 2022 contre 4,5 % en 2017 et 18 % ont eu des pensées suicidaires dans l'année contre 11 % en 2017².**

En septembre 2023³, les passages aux urgences pour geste et idées suicidaires, troubles de l'humeur (épisodes dépressifs notamment) et troubles anxieux, ainsi que les actes médicaux SOS Médecins pour angoisse ont augmenté chez les enfants de moins de 18 ans et en particulier les 11-17 ans, comme habituellement en période de rentrée scolaire. **Dans ces tranches d'âges, les niveaux observés restaient élevés mais comparables à ceux des années 2021 et 2022, à l'exception des passages pour idées suicidaires chez les 11-17 ans (niveaux supérieurs aux années précédentes).**

De façon plus spécifique chez les 18-24 ans, ces indicateurs ont poursuivi leur hausse en 2023. L'augmentation enregistrée chez les enfants à la rentrée scolaire a également été observée chez les jeunes adultes, mais **les niveaux des passages aux urgences pour idées suicidaires, comme ceux des actes médicaux SOS Médecins pour angoisse étaient nettement supérieurs à ceux des années précédentes**, ainsi que les passages pour geste suicidaire et troubles de l'humeur et les actes SOS Médecins pour états dépressifs dans une moindre mesure. Pour en savoir plus : [Santé mentale. Point mensuel, 2 octobre 2023.](#)

Plus d'un tiers des 18-24 ans estime ne pas prendre soin de sa santé mentale

Mise en place depuis 2020 et menées régulièrement, les vagues d'enquête CoviPrev⁴ permettent de suivre l'évolution de la santé mentale de la population ainsi que les comportements adoptés pour la préserver. Les résultats des vagues 34 et 35 (mai 2022, septembre 2022) concernant les représentations sur la santé mentale et les troubles psychiques montrent que dans l'ensemble, **plus de 7 personnes sur 10 déclarent prendre soin de leur santé mentale.**

¹ Baromètre santé, 2017 et 2021

² Enquête Escapad, 2017 et 2022, OFDT.

³ Semaine 36 à 39 (du lundi 4 septembre au dimanche 1er octobre)

⁴ Pour chaque vague d'enquête, un échantillon représentatif de 2 000 personnes âgées de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine est interrogé par Internet.

Pour autant, les jeunes de 18-24 ans **se préoccupent en moyenne moins de leur santé mentale** ou de leur bien-être (comme de leur santé en général) que leurs aînés. Ils sont **moins nombreux à penser pouvoir agir sur celle-ci, moins enclins à en parler avec leur médecin**, et croient moins fréquemment en l'existence de solutions efficaces pour soigner l'anxiété ou la dépression. En 2022, 35% des 18-24 ans avaient l'impression de ne pas prendre soin de leur santé mentale ou de leur bien-être. Parmi ces jeunes, 32% déclaraient ne pas savoir comment faire, 29% indiquaient ne pas avoir le temps et 25% ne s'en sentaient pas capable.

Chez les 18-24 ans, les principaux freins à la consultation d'un « psy » sont **le prix de la consultation, la difficulté à se confier ou la crainte de ce qu'ils pourraient découvrir sur eux, et la peur que l'entourage l'apprenne**⁵.

De manière générale, **les jeunes sont un peu moins nombreux que leurs aînés à reconnaître l'impact positif des différentes activités de la vie quotidienne** (vie sociale, activité physique, loisirs, etc.) ou comportements de santé (sommeil, alimentation) sur la santé mentale. Pour en savoir plus : [Représentations sur la santé mentale et les troubles psychiques - Résultats des vagues 24 à 35 de l'enquête CoviPrev](#)

« Les données recueillies depuis 2020 témoignent d'une dégradation de la santé mentale chez les adolescents et jeunes adultes et d'une perception encore taboue de ces problématiques. Ces résultats avaient conduit Santé publique France à renforcer la surveillance et la mise en œuvre d'actions ciblées pour libérer la parole autour du mal-être. Aujourd'hui, nous abordons un nouvel axe qui consiste à sensibiliser les jeunes sur les activités et les comportements bénéfiques à leur santé mentale. Promouvoir la santé mentale, prévenir l'apparition de troubles psychiques et lutter contre la stigmatisation sont des enjeux de santé publique sur lesquels nous nous engageons pleinement pour accompagner les adultes de demain. »

Dr Caroline Semaille, Directrice générale de Santé publique France

Des vidéos diffusées sur les réseaux sociaux pour inciter les jeunes à prendre soin de leur santé mentale

Après avoir incité les jeunes en situation de mal-être à en parler avec la campagne « #JenParleà » lancée en 2021 et rediffusée en 2022, Santé publique France **les conseille pour agir positivement sur leur santé mentale. Au travers de courtes vidéos pédagogiques et ludiques, cinq comportements favorables à la santé mentale sont expliqués :**

- Pratiquer de l'activité physique ;
- Dormir suffisamment et avec des horaires réguliers ;
- Prendre du temps pour des loisirs et/ou un hobby ;
- Aider les autres ;
- Pratiquer la gratitude.

À la fin de chaque vidéo, il est rappelé qu'en cas de mal-être, il faut en parler, à une personne de confiance ou à un écoutant du dispositif Fil Santé Jeunes.

Un dispositif d'aide à distance dédié aux jeunes

Fil Santé Jeunes est un **service anonyme et gratuit à destination des jeunes de 12 à 25 ans** qui propose une **ligne d'écoute 0 800 235 236**, accessible **7 jours sur 7 de 9h à 23h**, et un **site internet** mettant à disposition de l'information, **un forum, un tchat**, et une orientation vers des structures d'aide (lieux d'accueil et d'écoute, maisons des adolescents, structures associatives, professionnels et structures de soins). Ces services sont dispensés par des professionnels (médecins, psychologues, éducateurs et conseillers).

Le dispositif, baptisé « Le Fil Good », est lancé d'aujourd'hui et diffusé progressivement jusqu'à la fin de l'année. Les 5 vidéos du dispositif, dont la première vise plus particulièrement les 11-17 ans, ont été conçues avec le média Explore, média « d'edutainment », qui mêle pédagogie et divertissement. Elles seront diffusées exclusivement sur les réseaux sociaux : TikTok, Snapchat, YouTube, Facebook et Instagram.

⁵ CoviPrev, vagues 26 et 27 ; juillet 2021 - septembre 2021

CONTACTS PRESSE

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Charlène Charbuy : 01 41 79 68 64 – Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66