



La Santé Mentale des jeunes en Ardèche

Jeudi 9 octobre 2025



Pascale Balligand – Promotion Santé
pascale.balligand@promotion-sante-ara.org
07 68 38 81 07

Promotion Santé - Qui sommes-nous ?

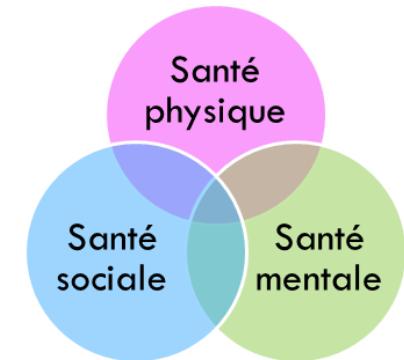


Nos objectifs

Contribuer à améliorer la santé des populations en agissant sur les différents déterminants de santé

Réduire les inégalités sociales de santé, en portant une attention particulière aux populations les plus vulnérables.

Approche globale et positive de la santé



Brainstorming



Si je vous dis Santé Mentale,
qu'est-ce qui vous vient spontanément
à l'esprit ?

Définitions de la Santé Mentale

La Santé Mentale reste compliquée à définir et se fond encore souvent dans le langage avec la maladie mentale, alors que ces deux notions devraient être clairement séparées. La conséquence directe de cette confusion est qu'elle focalise les réflexions sur ce qui « rend les gens malades » plutôt que ce qui « fait que les gens vont bien » (Cattan & Tilford, 2006).

L'OMS propose en 2001 cette définition de la Santé Mentale qui serait :

« un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

En 2015, Norman Sartorius, ancien président de l'association mondiale de psychiatrie, coécrit un article pour l'élaboration d'une nouvelle définition qui prendrait en compte que la Santé Mentale est moins un état de bien-être qu'un **état dynamique d'équilibre interne** qui peut fluctuer au cours de la vie des individus. (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold, & Sartorius, 2015)

« La Santé Mentale est une composante essentielle de la santé. C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. (...) »

« Une Santé Mentale suffisamment bonne peut être définie comme la capacité de vivre et de souffrir dans un environnement donné et transformable, sans destructivité mais non pas sans révolte (soit la capacité de dire non). Il s'agit de la capacité de vivre avec autrui et de rester en lien avec soi-même, en investissant et en créant dans cet environnement, y compris des productions non normatives. »

J. Furtos, « Souffrir sans disparaître », dans J. Furtos, C. Laval (sous la direction de), *La santé mentale en actes. De la clinique au politique*, Toulouse, Erès, 2005.

« La Santé Mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychiques. Elle se définit également par « le bien-être, l'optimisme, la satisfaction, la confiance en soi, ou encore la capacité relationnelle. Elle est influencée par une **interaction complexe de facteurs** tels que les relations sociales, les événements de la vie, des facteurs génétiques, le revenu, la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux services, les violences, les discriminations, ou encore l'environnement dans lequel on vit. »

« La santé mentale, c'est pas que dans la tête ! »
Minds, Promotion santé mentale Genève 2015.
www.minds-ge.ch
<https://minds-ge.ch/la-sante-mentale-cest-pas-que-dans-la-tete/>

Prendre soin de sa Santé Mentale ?

2 aspects



Trouver en soi
des ressources
pour aller bien face à
l'adversité de la vie.



Grandir en humanité.
Savoir se relier aux autres,
communiquer efficacement et
avec bienveillance, savoir
écouter, voir les situations
avec discernement et
objectivité, être moins
emporté par les émotions...

Micro-pause



Micro-pause

LA RESPIRATION CARRÉ

Retiens l'air dans tes poumons



1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

1. 2. 3. 4.

Inspire



Démarre ici

Exhale

Reste poumons vides

La Santé Mentale en 3 points

LA SANTÉ MENTALE EN 3 POINTS



- **LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE**

- Bien-être
- Épanouissement personnel
- Ressources psychologiques et la capacité d'agir de chacun dans ses rôles sociaux



- **LA DÉTRESSE
PSYCHOLOGIQUE
RÉACTIONNELLE**

- Soit celle qui est induite par **les difficultés existentielles** comme le deuil, l'échec relationnel, etc.
- Mais également **les situations éprouvantes**

- **LES TROUBLES
PSYCHIATRIQUES**

- Ils se diagnostiquent par des **actions thérapeutiques ciblées**

Alors prenons la santé mentale pour ce qu'elle est, une cause complexe et diverse à garder à l'œil !

Différents troubles psychiques



Que connaissez-vous comme troubles psychiques ?

Différents troubles psychiques



- Troubles anxieux
- Troubles dépressifs
- Troubles des conduites alimentaires
- Addictions avec ou sans substances
- Troubles psychotiques

Vos constats



Etat des lieux de la Santé Mentale des jeunes
que vous côtoyez

2 minutes en individuel puis partage en grand groupe

Quelques repères épidémiologiques

Quelques chiffres

- **La grande majorité des élèves de collège et de lycée se perçoivent en bonne santé physique (86% des collégiens, 84% des lycées)**
- **Seulement la moitié des élèves présentent un bon niveau de bien-être mental (59% chez les collégiens, 51% chez les lycéens)**
- **Prévalence des troubles psychiques chez les 18-24 ans (33,7%)**
comparativement au reste de la population (25 à 49 ans (28,1%), plus de 50 ans (15,0%))
- **24% des lycéen(ne)s ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois (filles 31% vs 17% chez les garçons)**
- **Les plus fréquents sont les troubles anxieux, dépressifs, du comportement alimentaire ou addictifs. La schizophrénie est aussi un risque, mais elle est plus rare.**
- **45% des étudiants se disent anxieux.**
- **Nette dégradation de la santé mentale entre 2018 et 2024, d'autant plus chez les jeunes filles (86% des étudiantes et 66% des étudiants se sont sentis déprimés au cours des 12 derniers mois)**

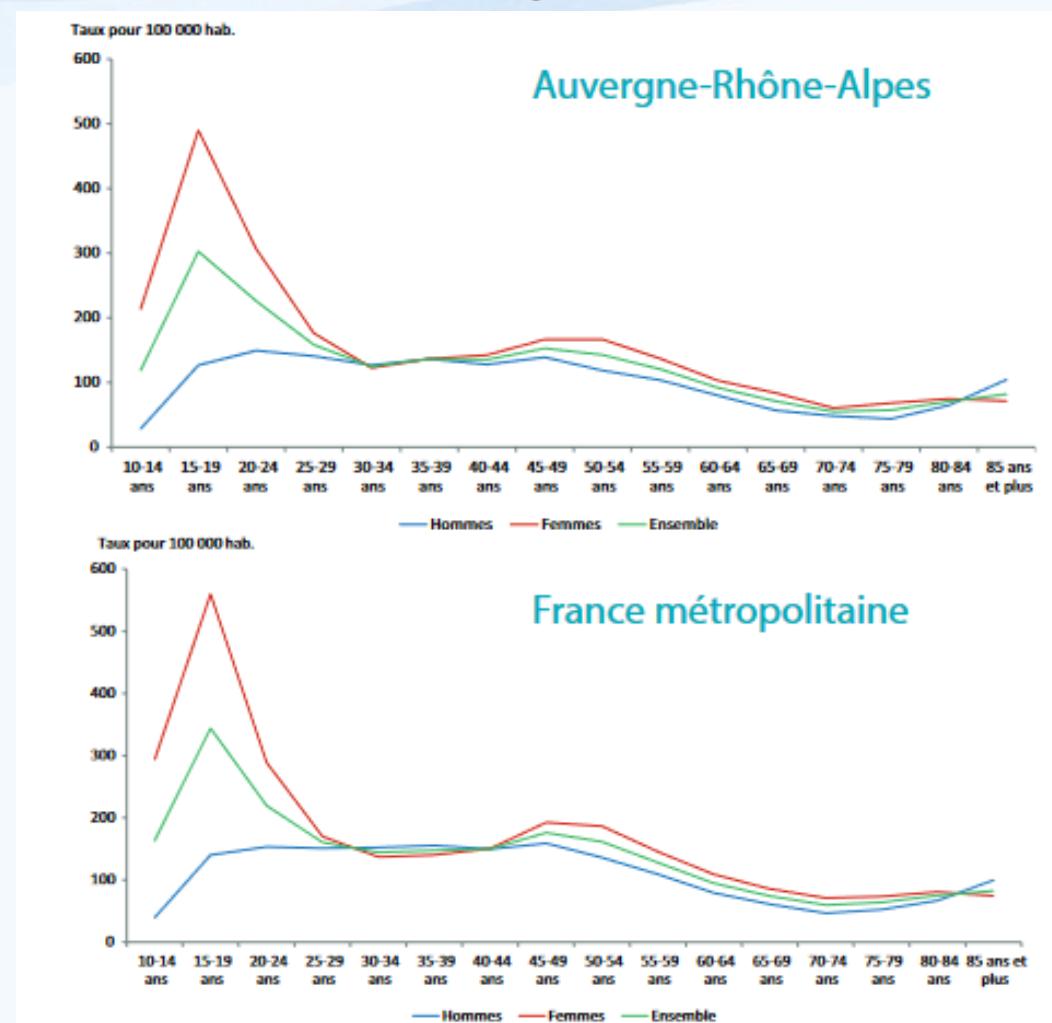
Sources :

Enquête nationale en collèges et lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASSS), 2022 : <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2024/sante-mentale-et-bien-etre-des-adolescents-publication-d-une-enquete-menée-auprès-de-collegiens-et-lycéens-en-france-hexagonale> et « Santé mentale et bien-être des adolescents » Santé Publique France 2024

Quelques chiffres essentiels

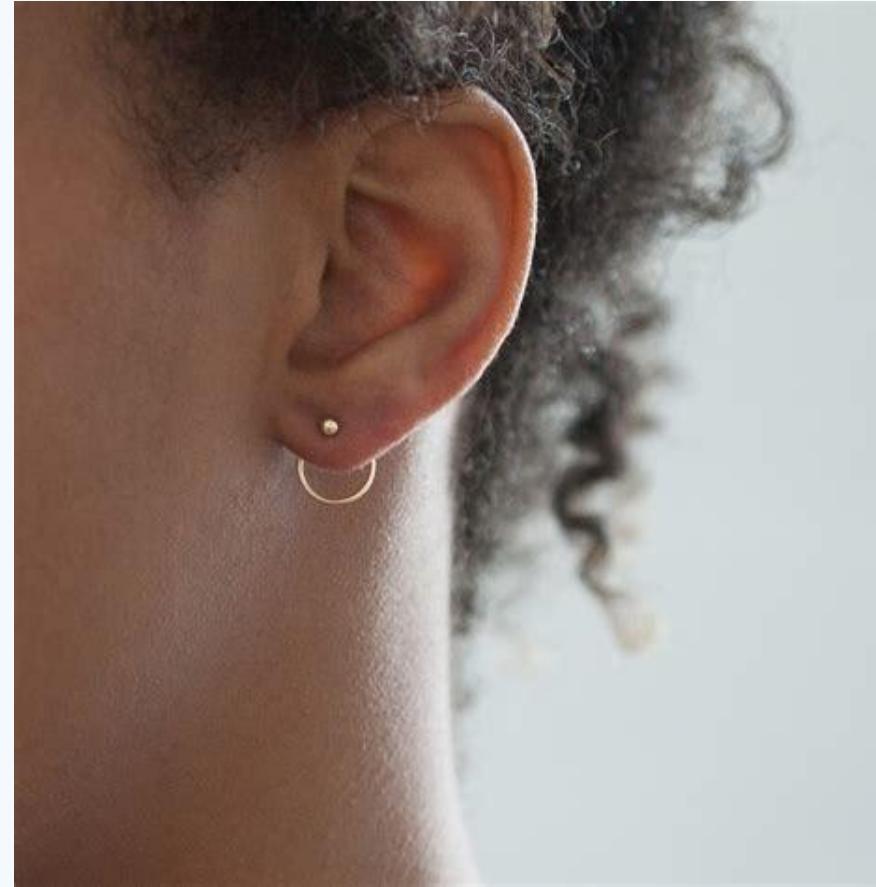
- Souffrir d'une **dépression** entre 12 et 24 ans multiplie par 3 le risque de développer d'autres dépressions (et d'autres troubles psychiques) par la suite.
- **Pic d'apparition des troubles psychiques : 14 ans**
- **75% des troubles de Santé Mentale se développent avant 24 ans.**
- **Le suicide est la 2^{ème} cause de mortalité chez les 15-24 ans**
(16 % des décès contre 1% en population générale)

Taux annuels de séjours hospitaliers pour tentative de suicide, par classe d'âge et par sexe



Sources : Bulletin ORS n°10 suicide et tentative de suicide en Auvergne Rhône Alpes janvier 2024

Micro-pause



Quelques pistes...



Déetecter et accompagner
le mal-être des jeunes ?

Troubles anxieux

Signes et symptômes anxieux

- **Pensées** : obsédantes ou agitation des pensées, baisse de la concentration, et troubles de la mémoire, indécision, confusion
- **Emotions** : peur irrationnelle ou excessive et inquiétude excessive, irritabilité, impatience, colère, sur le qui-vive, nervosité
- **Comportement** : évitemennt des situations ou des objets redoutés, comportement obsessionnel ou compulsif, détresse lors de situations sociales, troubles du sommeil, augmentation de la consommation d'alcool ou autres substances
- **Sensations physiques** : fatigabilité, accélération du rythme cardiaque, douleurs thoraciques, rougissements, respiration rapide et superficielle, essoufflement, sensation d'étouffement, vertiges, maux de tête, transpiration excessive, picotements et engourdissements, bouche sèche, douleurs d'estomac, nausées, vomissements et diarrhées, tensions et douleurs musculaires, agitation nerveuse, frissons et tremblements...

Troubles dépressifs

Signes et symptômes du trouble dépressif caractérisé

Une personne souffrant d'un trouble dépressif manifeste **au moins 5 de ces symptômes** (y compris au moins l'un des 2 premiers) **presque quotidiennement pendant au moins 2 semaines** :

- Une humeur dépressive
- Perte de plaisir et d'intérêt pour les activités appréciées habituellement
- Perte d'énergie et fatigue
- Perte de l'estime de soi ou sentiment de culpabilité injustifié
- Idées suicidaires ou nombreuses pensées morbides
- Difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions
- Ralentissement des mouvements ou parfois agitation psychomotrice et incapacité à se poser
- Troubles du sommeil (perte ou augmentation)
- Troubles de l'appétit (perte ou excès)

Troubles dépressifs



Le chien noir

<https://www.youtube.com/watch?v=a8IGqdFyypY>

Troubles psychotiques

Signes et symptômes courants

lors du développement d'un trouble psychotique

- **Changement des émotions et de la motivation** : dépression, anxiété, irritabilité, méfiance, hypersensibilité, apathie ou comportement inadapté, appétit changeant, baisse de l'énergie et de la motivation.
- **Changement dans la pensée et la perception** : Difficultés de concentration ou d'attention, sentiment d'étrangeté vis-à-vis de soi, des autres ou du monde extérieur, idées étranges, expériences perceptives inhabituelles.
- **Changement dans le comportement** : troubles du sommeil, isolement ou retrait social, baisse de la capacité à exécuter un travail ou à remplir des rôles sociaux.

Troubles psychotiques



Troubles des conduites alimentaires

Les TCA sont des maladies graves et potentiellement mortelles

- **Anorexie mentale** : perte de poids considérable, estime de soi basée principalement sur ses formes corporelles et son poids, peur intense de prendre du poids même en cas de déficit pondéral.
- **Boulimie** : épisodes répétés d'ingestion disproportionnée et incontrôlée d'aliments au moins 2 fois par semaine pendant 3 mois ou plus. Comportement extrême de contrôle du poids, recours fréquent aux vomissements ou laxatifs ou exercice physique excessif.
- **Hyperphagie boulimique** : épisodes d'ingestion disproportionnée d'aliments en peu de temps jusqu'à ce que la personne ressente un trop plein, sentiment de perte de contrôle mais pas de stratégie de perte de poids pour compenser. Sentiment de dégoût, de détresse, de honte.

Ligne d'écoute spécialisée anorexie boulimie : 08 10 037 037

Indicateurs de mal-être

Le repérage des signes de souffrance psychique chez les jeunes repose sur plusieurs indicateurs observables dans différents domaines : comportemental, émotionnel, cognitif et physique. Voici les balises d'alerte qui doivent inquiéter les professionnels.

Signes émotionnels et psychologiques	Signes comportementaux	Signes relationnels et sociaux	Signes somatiques et physiologiques
<ul style="list-style-type: none">Changements d'humeur marqués : irritabilité excessive, tristesse persistante, désintérêt général.Épisodes d'anxiété intense : crises de panique, angoisses.Perte de plaisir : désengagement des activités habituelles.Sentiment d'échec, d'inutilité ou de culpabilité excessive.Discours négatifs récurrents : « Je suis nul », « Ça ne sert à rien », « Personne ne me comprend ».Idées suicidaires ou évocation de la mort de manière inhabituelle.	<ul style="list-style-type: none">Chute brutale des performances scolaires ou désinvestissement soudain.Isolement social : évitement des amis, retrait des échanges familiaux.Changement radical d'apparence ou d'habitudes (négligence de l'hygiène, perte d'intérêt pour son apparence).Agressivité inhabituelle envers les proches ou les adultes référents.Conduites à risque : consommation excessive d'alcool, de drogues, automutilations, fugues.	<ul style="list-style-type: none">Difficultés dans les interactions sociales : repli, conflits fréquents.Hyperconnexion aux écrans avec repli sur le numérique au détriment du réel.Discours de rejet des figures adultes ou perte de confiance dans les institutions.Appartenance à des groupes à risque (communautés pro-suicide, pro-TCA, etc.).	<ul style="list-style-type: none">Troubles du sommeil : insomnies, cauchemars récurrents, hypersomnie.Modification importante de l'alimentation : perte ou prise de poids soudaine.Douleurs physiques inexpliquées : maux de tête, douleurs abdominales, tensions musculaires.Fatigue constante non expliquée par un manque de sommeil.

Micro-pause



Prévenir les souffrances psychiques



- ❖ Les formations “Agir en prévention du suicide : se former”
 - Intervention de crise / crise suicidaire
 - Évaluation du potentiel suicidaire et orientation
 - Sentinelles
- ❖ les formations PSSM pour parler des troubles psychiques et de la souffrance : <https://pssmfrance.fr/>
- ❖ Communiquer sur les lignes d’écoute nationales et locales des associations ou de l’Etat

PSSM



AERER

- Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise
- Ecouter activement et sans jugement
- Réconforter et informer
- Encourager à aller vers des professionnels
- Renseigner sur les autres ressources disponibles

Les sites et lignes d'écoute ados

- **ALLO ÉCOUTE ADO : 06.12.20.34.71**

Service d'Écoute Téléphonique **ANONYME et CONFIDENTIELLE** à destination des Ados, des Parents et des Professionnels de la Santé et de l'Éducation en difficulté. Ce service est accessible du lundi au vendredi de 17h00 à 20h00. Site : [Allo Écoute Ado](#)

- **ALLO ÉCOUTE PARENTS : 06.01.18.40.36.**

Une ligne spéciale pour les parents d'ados « Allo Ecoute Parents » **de 13h00 à 15h00 du lundi au vendredi**

- **PHARE ENFANTS PARENTS : 01 43 46 00 62**

Phare Enfants-Parents a pour préoccupation constante de prévenir le mal-être des ados afin d'éviter les passages à l'acte suicidaire. Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00. Site : [Phare Enfants Parents](#)

- **NON AU HARCELEMENT : 3018**

- **FIL SANTÉ JEUNES : N°vert 0 800 235 236**

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h00 à 23h00.
Site : [Fil Santé Jeunes](#)

Prévention suicide



La posture d'accompagnement

- 1- Connaissance : ayez quelques notions sur le sujet.**
- 2- Ecoute active : écoutez sans jugement, encouragez le jeune à exprimer ses sentiments et ses préoccupations.**
- 3- Emotions : validez ses émotions, faites-lui savoir que ses sentiments sont légitimes et qu'il a le droit de se sentir ainsi.**
- 4- Ouverture : encouragez-le à parler, à s'ouvrir à d'autres personnes de confiance, amis, famille, professionnels...**
- 5- Action : proposez-lui des activités qui lui plaisent ou qui pourraient l'aider à se sentir mieux, sport, art, nature...**
- 6- Information : transmettez-lui des informations sur les ressources disponibles en ligne ou localement.**
- 7- Patience et humilité : montrez-lui que vous êtes là pour le soutenir , peu importe le temps que cela prendra, ne le lâchez pas !**

Quelques outils de régulation émotionnelle et gestion du stress.

QUAND JE SUIS SOUS STRESS

Je peux me confier à :

- ♥ _____
- ★ _____
- ◆ _____
- ↳ _____
- 🐾 _____



Je peux utiliser mon corps en :

- sautant sur place
- posant une main au centre de ma poitrine et en imaginant que ma main envoie de la chaleur à mon corps
- chantant et dansant
- allant courir

Ce que je peux me dire :

C'est normal d'éprouver de la peur dans cette situation. Ma peur finira par passer.

Mes émotions sont désagréables mais elles ne sont pas dangereuses.

C'est vrai que c'est difficile et je peux pleurer si cela me fait du bien.

Oui, je suis stressé car j'ai envie de réussir. Mon stress raconte que c'est important pour moi.

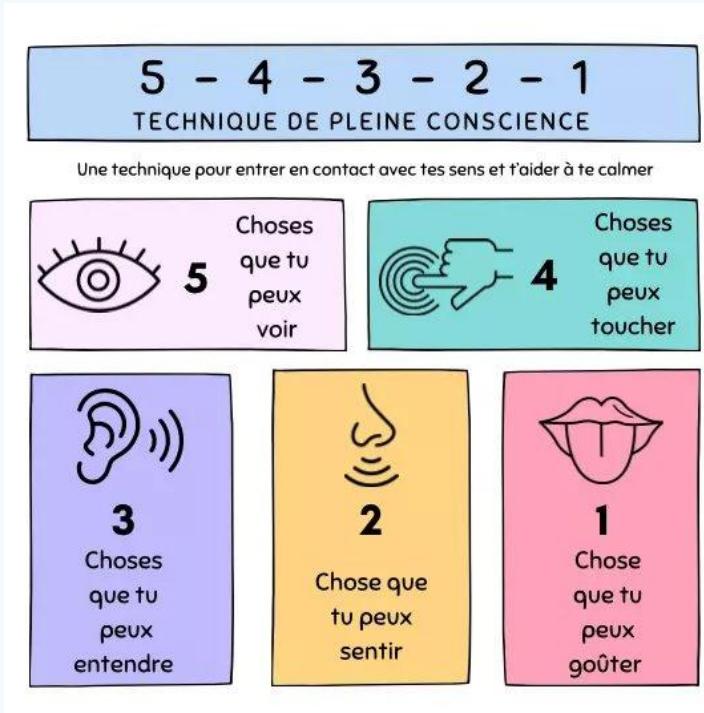
Je suis aimé et j'ai le droit de demander de l'aide.



Je peux penser à :

- les personnes qui m'aiment : _____
- les lieux où je me sens bien : _____
- des activités que j'aime bien : _____
- ce qui me fait rire : _____

Quelques outils de régulation émotionnelle et gestion du stress.



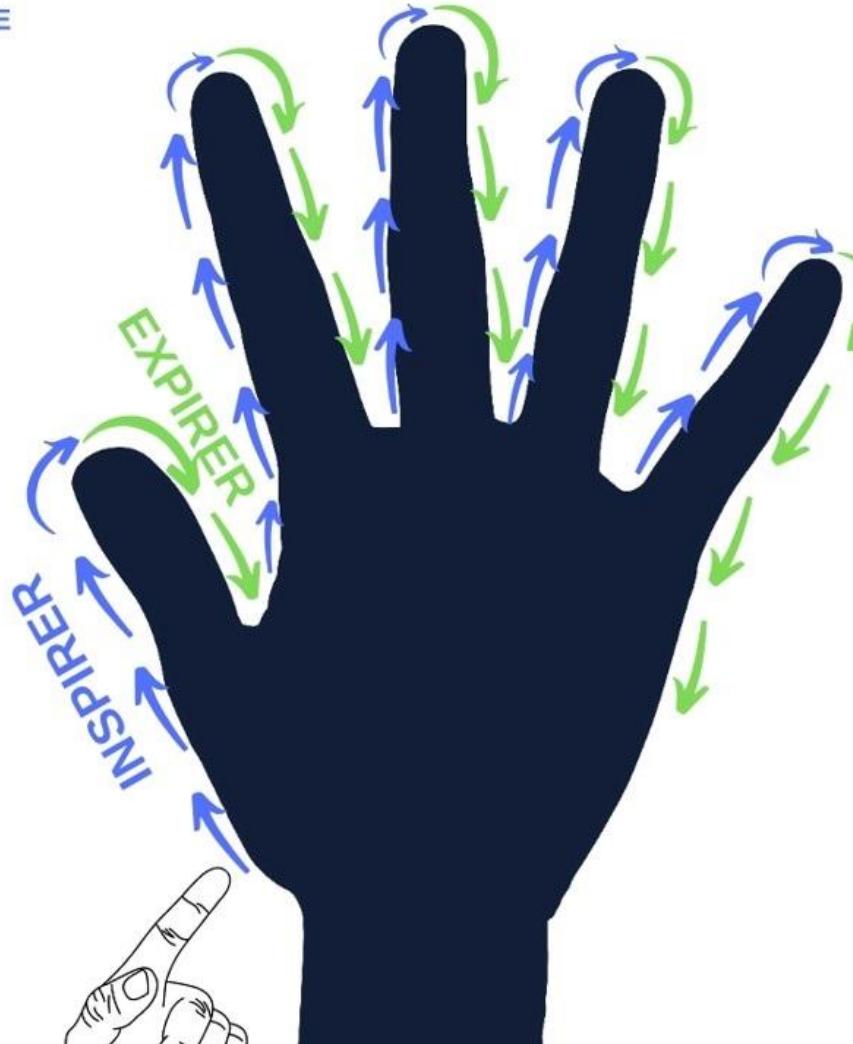
Méthode « 5-4-3-2-1 pour calmer l'anxiété »

1. La VUE : regarder autour de soi et d'identifier 5 choses qui font partie de votre environnement.
2. L'OUIE : identifier 4 choses que vous pouvez entendre.
3. LE TOUCHER : 3 choses que vous pouvez sentir par le toucher (comme la bague à vos doigts, votre ceinture, vos pieds dans vos chaussures).
4. L'ODORAT : 2 choses que vous pouvez sentir par l'odorat (l'odeur de l'herbe, du marchand de café, ...).
5. LE GOÛT : 1 chose que vous pouvez « goûter » (il peut juste s'agir de percevoir le goût de l'intérieur de votre bouche ou de boire une gorgée d'eau par exemple).

Quelques outils de régulation émotionnelle et gestion du stress.

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expiras.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



Quelques outils de régulation émotionnelle et gestion du stress.

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expiras.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.

L'ETOILE DE LA RESPIRATION

- Commence à la branche surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (le sens est montré par les flèches)
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- Fais une petite pause en laissant le doigt sur le bouton Pause.
- Compte jusqu'à 2 ou 3 puis repars pour un nouveau cycle inspiration/ expiration/ pause.

LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION

- Mets tes mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon.
- Ce papillon va devenir ton guide pour la respiration.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (tes mains s'écartent).
- A l'expiration, souffle pendant que tes mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur comme si le papillon fermait ses ailes.
- Recommence dix fois.

LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER

- Pose une main à plat devant toi en l'air.
- Imagine que tu es un gâteau d'anniversaire dans la main. Il y a une bougie sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu as de bougies à souffler selon ton âge.

LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF

- Ferme les mains sans les serrer, puis mets-les devant le ventre comme si tu saisissais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en pensant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.

L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE

- Tiens-toi debout ou en position assise, et imagine un ascenseur qui va monter et descendre
- Ferme chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Fais se toucher tes poings juste au-dessus du nombril.
- Inspire en soulevant lentement les épaules : tes deux mains montent le long du ventre et jusqu'en haut de ta poitrine, de façon à ce que tes épaules touchent presque tes oreilles.
- Souffle doucement en redescendant les épaules : tes mains redescendent jusqu'à devant ton nombril.
- Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence six fois.

LE MOULIN À VENT APAISANT

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.

LE CARRÉ DU CALME

APPRENDRE À SE CONCENTRER (AVEC LA MÉTHODE VITTOZ)

Trace un carré en reliant les points de 1 à 5 en arrêtant deux secondes à chaque coin pour te dire STOP.

Dessine un autre carré à côté, toujours en te disant STOP à chaque coin.

Les yeux fermés, trace mentalement le carré dans ta tête, toujours en te disant STOP à chaque coin.

Quelques outils de régulation émotionnelle et gestion du stress.

Méditation



Petit BamBou

Cohérence cardiaque



La Santé Mentale ce n'est pas que pour les soignants !

Nous sommes tous acteurs de la Santé Mentale.



Evaluation rapide

Une pépite avec laquelle je repars...



Une frustration, un manque...

MERCI !



**Merci de votre écoute et de votre contribution.
Bonne continuation...**