

Commission Société, environnement, qualité de vie  
Rapporteuses : Fabienne COLAS et Mireille MASSOT

## *Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne*

### *Promouvoir la santé mentale avec elles et avec eux*

La santé mentale est une notion sensible. On pourrait même parfois se demander s'il est seulement possible d'en parler et de réaliser une étude sur le sujet. Si l'usage de l'expression semble progresser dans la société, notamment avec la prise de conscience récente des conséquences psychiques de la pandémie de COVID-19, son approche reste profondément marquée par de nombreux préjugés et stéréotypes stigmatisants, par des peurs ancestrales et tabous collectifs autour de la maladie mentale et de la folie. Parler de santé mentale provoque souvent un effet miroir où se reflètent autant la raison que l'émotion, l'objectivité que la subjectivité. Si elle évolue lentement, l'image de la santé mentale reste trouble, tout autant que troublante.

Et pourtant, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « *il n'y a pas de santé sans santé mentale* ». En effet, pour cette dernière, **la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».**

S'agissant plus précisément de **la santé mentale**, l'OMS la définit comme « **un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté** ». Selon cette approche globale et positive de la santé, la santé mentale ne se restreint pas au mal-être, ni à la souffrance psychique ni à la maladie mentale, elle renvoie d'abord au bien-être individuel et collectif : elle est l'affaire de tou-tes.

La Région Bretagne étant « chef de file des politiques de jeunesse » et le public prioritaire de sa politique de santé étant les jeunes, le CESER a choisi de s'intéresser à la santé mentale des jeunes en Bretagne. Les jeunes considérés ici sont principalement celles et ceux entrant dans le champ du Plan breton de mobilisation pour les jeunes 2020-2025, à savoir les 13-29 ans. De l'adolescence à l'entrée dans l'âge adulte, de la minorité à la majorité civile, la jeunesse est un processus dynamique de développement de la personne dont les contextes et les parcours sont aussi divers que les jeunes eux-mêmes. Tout au long de ce cheminement, la santé mentale est un équilibre dynamique, complexe et parfois instable. Elle rencontre des ressources et des obstacles, des facteurs de protection comme des facteurs de risque. Il n'y a pas d'un côté « les jeunes qui vont bien » et, de l'autre, « les jeunes qui vont mal » : dans leurs parcours de vie, ils seront très probablement l'un et l'autre. D'où la nécessité, dans une perspective globale de santé publique, de toujours veiller à un solide chaînage entre la promotion de la santé, la prévention, les soins et le rétablissement en santé mentale.

La santé mentale des jeunes a été fortement éprouvée depuis 2020 par la pandémie de COVID-19 et ses conséquences. Selon une étude publiée par Santé publique France en février 2023, sur la période 2017-2021, les jeunes de 18-24 ans ont connu la progression la plus importante de la prévalence des épisodes dépressifs : alors que 11.7 % d'entre eux étaient concernés en 2017, ils étaient 20.8 % en 2021, soit près d'un jeune adulte sur cinq en France et une augmentation de près de 80 % en seulement 4 ans. Toujours d'après Santé publique France, « *le stress causé par la maladie de la COVID-19 et les restrictions imposées pour la contrôler apparaissent comme l'une des principales hypothèses explicatives de cette hausse* ». En septembre 2022, l'Observatoire national du suicide constatait également « *une forte hausse du risque suicidaire chez les jeunes, en particulier chez les jeunes femmes* ».

Plusieurs travaux récents révèlent aussi une anxiété globale de plus en plus prégnante chez de nombreux jeunes en France, notamment sous la forme d'éco-anxiété dans un contexte de crise climatique et d'érosion mondiale de la biodiversité. Ainsi, selon une étude internationale publiée par *The Lancet* en décembre 2021, près de trois jeunes Français sur quatre âgés de 16 à 25 ans pensent que « *le futur est effrayant* » et, près d'un sur deux, que « *l'humanité est perdue* ». Le Baromètre des adolescent-es réalisé par IPSOS fin 2022 auprès des 11-15 ans indique que « *la totalité des indicateurs d'anxiété sont en forte hausse chez les adolescents* ». Ainsi, en France, « *en 2022, plus d'1 adolescent sur 2 est touché par des symptômes d'anxiété : une hausse préoccupante de 10 points en 1 an* ». La crise géopolitique liée à la guerre en Ukraine depuis février 2022 semble avoir amplifié ce niveau d'anxiété des jeunes sur l'état du monde. Par ailleurs, une étude publiée en mars 2023 par le Haut conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge montre une très forte croissance de la consommation de médicaments psychotropes, et donc de leur prescription, chez les enfants et les adolescent-es entre 2014 et 2021 : + 63 % pour les antidépresseurs et + 155 % pour les hypnotiques et les sédatifs (traitements contre l'insomnie, l'agitation, l'anxiété).

La Bretagne n'est pas épargnée. Région française la plus touchée par le suicide, ce dernier y représente la deuxième cause de décès chez les 15-24 ans, après les accidents de transport. Si les données régionales actualisées sur la santé mentale des jeunes sont peu nombreuses, elles confirment néanmoins cette tendance générale à la dégradation de la santé mentale des jeunes depuis 2020. Ainsi, selon une publication de l'Observatoire régional de la santé en Bretagne (ORSB) datant de février 2022, il est constaté « *une augmentation du nombre moyen de passages aux urgences en 2021 par rapport aux années précédentes pour gestes suicidaires chez les 11-17 ans et pour troubles de l'humeur chez les moins de 18 ans* ». De nombreux acteurs de la jeunesse et de la santé en Bretagne auditionnés par le CESER ont confirmé cette évolution préoccupante qu'ils observent sur le terrain.

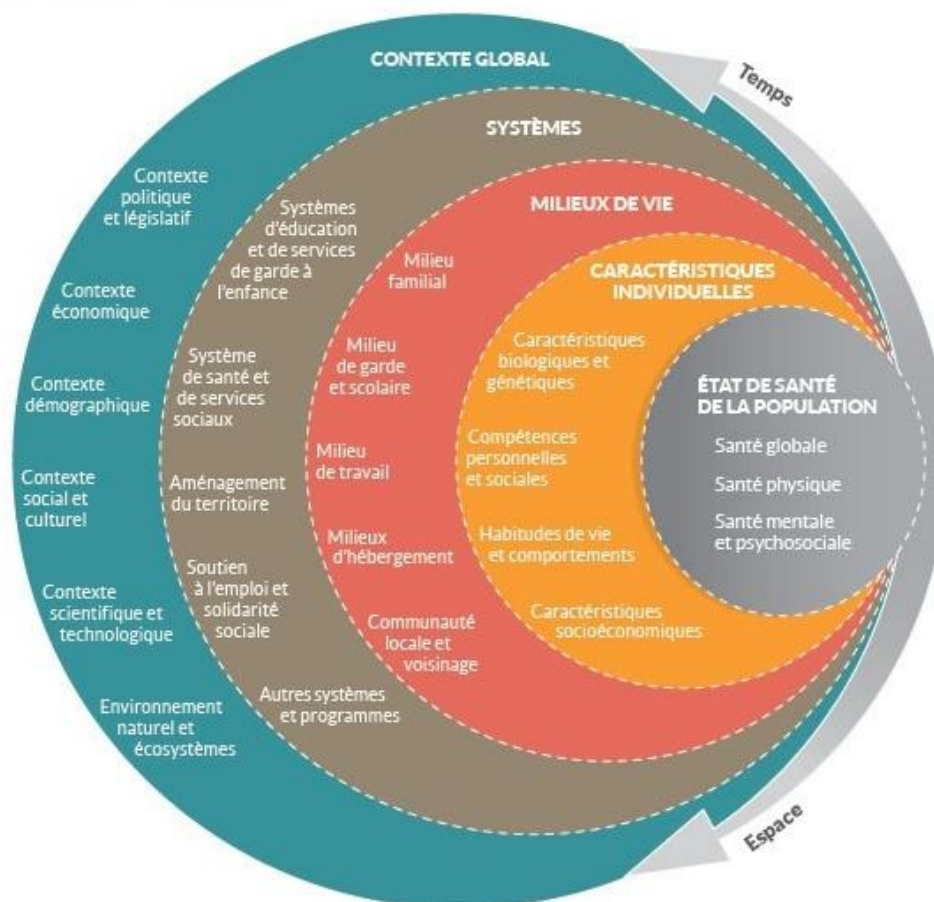
Alors que les besoins de prise en charge psychique des jeunes augmentent, l'offre de soins en pédopsychiatrie ne cesse de se réduire en France, y compris en Bretagne. Face à la gravité de la situation, la Défenseure des droits a demandé un plan d'urgence national pour la santé mentale des jeunes en juin 2022. Si la crise de la pédopsychiatrie reste en toile de fond, le CESER a choisi de centrer son étude sur la promotion de la santé mentale des jeunes et la prévention qui représentent l'essentiel du pouvoir d'agir de la Région Bretagne avec ses partenaires.

Les principes de la promotion de la santé ont été posés par la Charte d'Ottawa de l'OMS en 1986, actualisée par la Charte de Genève sur le bien-être en 2021. Selon cette approche globale et positive de la santé, celle-ci est influencée par une multitude de facteurs aussi appelés « *déterminants sociaux de la santé* », qui vont des plus individuels aux plus contextuels, systémiques et globaux. Ces facteurs individuels, sociétaux et environnementaux de santé s'enchevêtrent et sont en interaction permanente dans une dynamique complexe qui évolue à la fois dans le temps et dans l'espace (voir figure ci-après). La promotion de la santé mentale vise à agir sur l'ensemble de ces facteurs, le plus en amont possible des problèmes de santé, pour développer les ressources internes et externes du bien-être des personnes et des « *communautés* » (c'est-à-dire, au sens de l'OMS, des groupes humains) et, ce faisant, réduire les inégalités sociales, territoriales et environnementales de santé.

### **Pourquoi et comment promouvoir la santé mentale des jeunes en Bretagne dans l'ensemble de leurs milieux de vie, avec elles et avec eux ?**

Pour favoriser le bien-être des jeunes et leur épanouissement dans tous leurs milieux de vie en Bretagne, le CESER appelle à relever quatre grands défis qui sont liés : **un défi culturel, un défi scientifique, un défi de santé publique et un défi politique et sociétal.**

## Carte de la santé et de ses déterminants



Source : Gouvernement du Québec, Ministère de la santé et des services sociaux, « La santé et ses déterminants – Mieux comprendre pour mieux agir », 2012.

## 1. Un défi culturel : changer de regard sur la santé mentale des jeunes

### 1.1. Une vision souvent réductrice, anxiogène et stigmatisante de la santé mentale

« Il existe de nombreuses barrières transparentes pour détabouiser la santé mentale », selon l'expression d'un lycéen, membre du Conseil régional des jeunes, lycéen·nes et apprenti·es de Bretagne, rencontré par le CESER. Cette étude apporte un premier enseignement : aborder la santé mentale peut provoquer des troubles émotionnels et cognitifs ! La notion ne fait pas consensus. Constamment écartelée entre le bien-être, la maladie et la folie, ses représentations paraissent parfois irréconciliables. Dans cette tour de Babel où règnent les quiproquos et les biais cognitifs, comment arriver à en parler, à se parler, à fonder une réflexion et une action communes pour promouvoir la santé mentale des jeunes en Bretagne ? Le premier défi, sans doute le plus difficile à relever, est d'ordre culturel.

Une enquête nationale réalisée par la Mutualité Française en février 2021 sur la santé mentale confirme cette perception difficile du sujet lorsqu'elle est principalement associée aux troubles mentaux : si 64 % des Français disent avoir déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique (75 % chez les 18-35 ans), près des 2/3 d'entre eux déclarent que ces troubles leur font peur, alors que 51 % se disent mal informés et qu'1/3 ne saurait pas à qui s'adresser en cas de problème. Souvent confondue avec les troubles mentaux ou la maladie mentale, la santé mentale inquiète. Or, de nouveaux modèles scientifiques permettent d'introduire de la nuance et de dédramatiser. Ainsi, il n'y aurait pas d'un côté les troubles mentaux et de l'autre la santé mentale, mais plutôt un continuum complexe et évolutif d'états psychiques.

Selon ce modèle complexe, on peut très bien ne pas avoir de troubles mentaux au sens psychiatrique mais ressentir quand même du mal-être ou de la souffrance psychique, c'est-à-dire avoir « une santé mentale faible ». A l'inverse, même si cela peut sembler de prime abord contre-intuitif, une personne peut être atteinte de troubles mentaux et avoir « une santé mentale élevée », par exemple si elle bénéficie d'aides médicamenteuses et/ou humaines qui lui permettent de retrouver un équilibre et de se sentir bien au quotidien : elle n'est pas guérie mais rétablie. Cette approche nuancée permet de dépasser une vision réductrice, binaire et stigmatisante de la santé mentale. Ainsi, comme le souligne l'OMS dans son rapport mondial sur la santé mentale de 2022 : « *Jouir de sa santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et de s'épanouir. La santé mentale couvre un continuum complexe, qui va d'un état optimal de bien-être à des états invalidants très douloureux, notamment sur le plan émotionnel. Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont plus susceptibles de ressentir un mal-être plus important, sans que ce soit systématique* ». Pour l'organisme public Psychom (Santé publique France), la santé mentale est une question d'équilibre : « *Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie* ».

## 1.2. La santé mentale des jeunes est l'avenir de la Bretagne

Pourquoi est-il important de favoriser et de prendre soin de la santé mentale des jeunes en Bretagne ? Si la santé mentale est une dimension essentielle et même vitale à tous les âges de la vie, elle appelle néanmoins une approche spécifique et une attention particulière lors de la jeunesse.

Tout d'abord, la santé mentale est un droit humain fondamental et universel, ce que rappelle la Défenseure des droits dans son rapport de 2021 « Santé mentale des enfants : le droit au bien-être » et plus récemment l'OMS dans son rapport mondial sur la santé mentale, « Transformer la santé mentale pour tous » (2022) : « *La santé mentale fait partie intégrante de la santé et du bien-être en général et constitue un droit humain fondamental* ». Ensuite, la santé mentale des jeunes est à la fois une condition et une résultante d'un développement durable. Pour les générations actuelles comme futures, la bonne santé et le bien-être constituent, selon l'ONU, le troisième des 17 Objectifs de développement durable (ODD) à l'horizon 2030. Enfin, dans une région connaissant une fragilité psychique particulière comme la Bretagne, la santé mentale des jeunes est un enjeu majeur de santé publique. Elle requiert donc la plus grande vigilance de la société dans tous les milieux de vie des jeunes.

Dans le processus d'adolescence, période de multiples évolutions et bouleversements physiques, psychiques, identitaires et sociaux, la santé mentale peut être fragilisée, plus ou moins durablement. Ainsi, dans la Feuille de route nationale « Santé mentale et psychiatrie » de 2018, il est rappelé que « *les troubles mentaux chez l'adulte commencent souvent pendant l'enfance ou l'adolescence (généralement entre 12 et 24 ans) et que les troubles mentaux chez les jeunes ont tendance à persister à l'âge adulte en se révélant plus sévères* ». La jeunesse représente donc un enjeu majeur pour la construction du capital santé des jeunes et des futurs adultes qu'ils-elles deviendront en Bretagne ou ailleurs. Au vu de l'impact massif de la crise sanitaire sur la santé mentale des jeunes depuis 2020, il est urgent de ne plus attendre. La santé mentale des jeunes d'aujourd'hui, c'est l'avenir de la Bretagne.

### **Préconisations pour relever le défi culturel de la santé mentale des jeunes en Bretagne**

- Diffuser en Bretagne une culture globale, positive et inclusive de la santé mentale, au sens de l'OMS, en tant que droit humain fondamental au bien-être et Objectif de développement durable au niveau régional et dans tous les territoires.
- Soutenir les actions de sensibilisation, d'information, d'éducation, et de formation à la santé mentale pour vaincre les préjugés, les peurs et les tabous, par exemple par la médiation scientifique ou artistique ; convaincre, selon les formules de l'OMS, qu'« *il n'y a pas de santé sans santé mentale* » et que « *la santé mentale est l'affaire de tou-tes* ».

## 2. Un défi scientifique : mieux connaître et suivre la santé mentale des jeunes en Bretagne

Comment va la santé mentale des jeunes en Bretagne ? Après trois années de crise sanitaire mondiale dont l'impact sur le bien-être des jeunes a été majeur, chercher à répondre à cette question en juin 2023 n'est pas simple, tant les données régionales sont éparpillées, partielles et peu actualisées. Si la santé mentale des jeunes connaît une fragilité particulière en Bretagne, sa connaissance aussi. Comment, dans cette situation de faiblesse scientifique, est-il possible de fonder des politiques publiques régionales et territoriales de promotion, de prévention, de soin et de rétablissement en santé mentale ?

Par exemple, pour appréhender l'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes, une approche multi-niveaux est nécessaire, tant les sources, les méthodologies et les données sont hétérogènes et dissociées. Malgré cette importante difficulté, le croisement des connaissances fait ressortir une nette dégradation de la santé mentale des jeunes, notamment des jeunes femmes, depuis le début de la pandémie qui se retrouve aux différentes échelles.

En Bretagne, même si des travaux éclairants existent sur la santé mentale des jeunes, notamment ceux de l'Observatoire régional de la santé de Bretagne (ORSB), les données régionales manquent et sont insuffisamment actualisées ; la commande publique en ce domaine semble inconstante, voire défaillante. Le suivi général, synthétique et régulier de la santé mentale des jeunes, n'en est que plus difficile et la réactivité de l'action publique plus improbable, ce qui ne laisse pas d'étonner dans la région française la plus touchée par le suicide. Une meilleure connaissance et un suivi plus régulier de la santé mentale, au sens de l'OMS, représentent un défi scientifique majeur et urgent à relever, notamment en Bretagne qui dispose de toute l'expertise scientifique nécessaire pour y arriver.

### **Préconisations pour relever le défi scientifique de la santé mentale des jeunes en Bretagne**

- Créer, actualiser et diffuser un tableau de bord annuel de la santé mentale des jeunes en Bretagne
- Soutenir l'enseignement et la recherche scientifiques sur la santé mentale des jeunes en Bretagne, notamment dans le champ de la promotion de la santé et de la prévention
- Encourager la réalisation de diagnostics territoriaux et de veille territoriale dans le champ de la santé mentale des jeunes (promotion, prévention, soin, rétablissement)

## 3. Un défi de santé publique : promouvoir la santé mentale des jeunes en agissant sur l'ensemble des facteurs qui l'influencent

Dans son Plan global pour la santé mentale 2013-2030, l'OMS indique que « *les déterminants de la santé mentale et des troubles mentaux comprennent non seulement des facteurs individuels tels que la capacité de maîtriser ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses relations avec autrui, mais aussi des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux, au nombre desquels figurent les politiques nationales, la protection sociale, le niveau de vie, les conditions de travail et le soutien social offert par la communauté. L'exposition à l'adversité dès le plus jeune âge est un facteur de risque de troubles mentaux reconnu et évitable* ». Ainsi, la santé mentale des jeunes est influencée par de multiples facteurs individuels, sociétaux et environnementaux qui s'enchevêtrent et interagissent de manière complexe.

### 3.1. Développer la promotion de la santé mentale et la prévention en Bretagne

- Agir autant sur les facteurs de protection que sur les facteurs de risque pour favoriser le bien-être de tou-ttes et réduire les inégalités de santé mentale

Si la prévention en santé est centrée sur les problèmes, les risques et les troubles à éviter ou réduire (ex : risque suicidaire, dépression, troubles des conduites alimentaires, addictions...), la promotion de la santé

mentale suppose d'accorder une égale attention aux facteurs de protection des personnes et des groupes, c'est-à-dire à l'ensemble des ressources internes et externes mobilisables pour maintenir ou retrouver leur équilibre psychique et leur bien-être (ex : compétences psychosociales, environnements favorables au bien-être...). Or, en France, les politiques de santé publique sont davantage centrées sur le soin individuel, dans une perspective curative, que sur la prévention, et encore moins sur la promotion de la santé au sens de l'OMS.

Pourtant, de nombreux travaux scientifiques montrent que pour réduire les inégalités sociales, territoriales et environnementales de santé, les approches curatives et préventives, bien qu'indispensables face aux troubles et maladies psychiques, ne sont pas suffisantes. Il faut également agir, le plus en amont possible, sur l'ensemble des déterminants qui influencent la santé et leurs interactions : les facteurs individuels, sociétaux et environnementaux. Comme l'a souligné lors de son audition Eric Breton, Professeur en promotion de la santé à l'EHESP, il est important de mettre en place des actions « universelles », dans le sens où elles s'adressent à tou-tes de manière non ciblée et non stigmatisante, et « proportionnées », c'est-à-dire qui, dans le même temps, prennent en compte et s'adaptent aux besoins particuliers des personnes et des groupes qui en ont le plus besoin.

Même si un jeune peut être en grande détresse psychique sans être en situation de vulnérabilité sociale, plusieurs acteurs auditionnés par le CESER intervenant auprès de jeunes en situation de fragilité sociale, ont insisté sur la nécessité d'une approche adaptée à ces derniers, notamment en développant les démarches « d'aller vers » (ex : éducateur-ices de rue des services de prévention spécialisée). Il est en effet primordial de maintenir un lien social avec les jeunes en situation de précarité ou de pauvreté, avec celles et ceux qui, à certaines étapes de leur vie, s'éloignent de la société et de ses institutions, par exemple lorsqu'ils sont en rupture familiale, sociale et/ou en errance. Favoriser et prendre soin de la santé mentale des jeunes en vulnérabilité sociale nécessite aussi de soutenir plus fortement et durablement tou-tes les acteur-ices de terrain qui, le plus souvent discrètement, parviennent à maintenir, tisser et retisser des liens avec elles et avec eux, à semer des graines d'avenir, de confiance et de possibles qui ne peuvent que favoriser leur bien-être actuel et futur, donc leur santé mentale.

**Préconisations pour agir sur l'ensemble des facteurs qui favorisent le bien-être des jeunes et réduisent les inégalités de santé mentale**

- Accorder une égale importance aux actions sur les facteurs de risque et de protection pour la santé mentale des jeunes ; tous les jeunes sont concernés, quelle que soit leur situation socioéconomique
- Lutter sans relâche contre les inégalités sociales, territoriales et environnementales de santé mentale des jeunes en agissant sur l'ensemble de ses déterminants individuels, sociétaux et environnementaux à partir d'actions à la fois « universelles et proportionnées »
- Pour les jeunes en situation de vulnérabilité sociale, développer les démarches « d'aller vers » qui permettent de maintenir les liens et renforcer les moyens humains et financiers des acteurs de terrain

- Agir sur les facteurs « individuels » de bien-être des jeunes : exemples

L'individu peut difficilement être isolé de la société et de l'environnement dans lesquels il naît, vit et évolue. Il est toutefois possible d'orienter davantage certaines actions de promotion de la santé et de prévention vers les facteurs individuels qui favorisent le bien-être des jeunes. En voici quelques exemples.

- Le renforcement des compétences psychosociales

Encore peu développé en France, le renforcement des compétences psychosociales est pourtant reconnu scientifiquement comme un levier probant de santé mentale. Selon l'OMS, les compétences psychosociales sont « la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement ». Elles se traduisent par des capacités cognitives (ex : avoir conscience de soi), émotionnelles (ex : gestion du stress) et sociales (ex : développer des

relations constructives). Les compétences psychosociales peuvent être développées dès la petite enfance et tout au long de la vie, notamment par des interventions psychoéducatives, des milieux capacitants et soutenant.

Selon Santé publique France, certains programmes de renforcement des compétences psychosociales ont montré des effets préventifs, notamment « *une réduction des problèmes de santé mentale : moindre anxiété, meilleur contrôle de la colère, moindre stress, amélioration de la capacité à se concentrer, meilleure capacité à se relaxer, meilleure capacité à savoir résoudre des problèmes, moins d'idées suicidaires, meilleure connaissance de la santé mentale, meilleure acceptation des personnes souffrant de problèmes psychiques* ». Des programmes de renforcement des compétences psychosociales sont déjà expérimentés en Bretagne (ex : UNPLUGGED en milieu scolaire pour prévenir les addictions). Ils sont appelés à se développer avec la mise en œuvre régionale de la « Stratégie nationale multifactorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes 2022-2037 ». Le renforcement des compétences psychosociales peut aussi être favorisé par des « approches communautaires » en santé mentale telles que, par exemple, le Programme de soutien aux familles et à la parentalité déjà expérimenté à l'international et dans certaines régions françaises.

- L'information, l'accueil, l'écoute et l'accompagnement des jeunes

L'information, l'accueil, l'écoute et l'accompagnement des adolescent-es et jeunes adultes sont des leviers importants de promotion de la santé mentale et de prévention de la souffrance psychique, des troubles mentaux et du risque suicidaire. Ces actions peuvent se dérouler en présentiel et/ou à distance (ex : site Web, service d'écoute par téléphone – ex : 31 14 : numéro national de prévention du suicide, Tchat via les réseaux sociaux, Promeneurs du net...), ces deux modalités étant complémentaires et non substituables.

En Bretagne, de nombreux acteurs agissent déjà en ce sens, que ce soit en milieux scolaires, universitaires ou en d'autres lieux et temps de vie des jeunes, en y impliquant parfois leurs parents et familles. La Région Bretagne soutient déjà fortement ces actions : Points d'accueil écoute jeunes (PAEJ), Information jeunesse, Missions locales, Dispositifs de pair-aidance en prévention santé (ex : Corres'santé dans les lycées), Tiers lieux jeunesse, associations menant des actions de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes (ex : Liberté couleurs, Institut régional d'éducation et de promotion de la santé-IREPS...), dispositif KARTA pour le soutien aux projets éducatifs des lycées, projets et initiatives du Conseil régional des jeunes, lycéen-nes et apprenti-es de Bretagne (CRJ) dans le champ de l'information et de la prévention santé (ex : campagne de lutte contre les stéréotypes sexuels, sexistes et de genre : « *La norme, c'est toi !* »)...

De multiples autres acteurs agissent également pour écouter, accompagner et orienter les jeunes en mal-être ou en souffrance psychique, ainsi que parfois, leurs parents et familles : services de santé scolaire et universitaire, Maisons des adolescent-es, associations d'écoute et d'accompagnement des jeunes et de leurs parents (ex : Parentel en Finistère), mutuelles et autres organismes de protection sociale, professionnel-les et établissements de santé et des secteurs social et médico-social (ex : pédopsychiatrie, centres médico-psychologiques (CMP), centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP)...), associations étudiantes (ex : FEDE B), associations d'action sociale et de solidarités, associations agissant pour l'égalité des droits et contre les discriminations (ex : égalité femmes-hommes, jeunes en situation de handicap...), associations de défense des usagers du système de santé mentale, services de santé au travail (ex : prévention des risques psychosociaux), organismes d'habitat (ex : bailleurs sociaux, Union régionale habitat jeunes (URHAJ) Bretagne, Fondation Abbé Pierre...), etc.

L'ensemble de ces acteurs a été très sollicité et mobilisé depuis le début de la crise sanitaire. Ils sont en première ligne de l'information en santé mentale, de la prévention, de la détection, de l'orientation et de la prise en charge du mal-être et de la souffrance psychique des jeunes. Ils sont à soutenir plus fortement, non seulement en période exceptionnelle de pandémie, mais aussi de manière permanente dans tous les territoires et milieux de vie des jeunes en Bretagne. Au fil du quotidien, ils font de la dentelle relationnelle pour favoriser le droit fondamental au bien-être de tou·tes les jeunes.

- Bouger et « bien manger » pour favoriser la santé mentale

Le Plan national nutrition santé (PNNS) 2019-2023, aujourd'hui articulé au Programme national pour l'alimentation (PNA), indique que « *la nutrition est un déterminant majeur de santé. Dans une perspective de santé publique, elle intègre l'alimentation et l'activité physique. Une nutrition satisfaisante à tous les âges de la vie contribue à la préservation d'un bon état de santé* ». Ainsi l'activité physique régulière et une alimentation saine et équilibrée sont reconnus comme des facteurs de bien-être physique, mental, social et environnemental.

En ce qui concerne l'activité physique, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES), « *les deux tiers des 11-17 ans se situent à un niveau de risque élevé, ce qui peut se traduire par du surpoids, de l'obésité, des troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée. Or, les habitudes prises à l'adolescence tendent à s'installer, avec un impact sur la santé et la qualité de vie à l'âge adulte* ». La progression de la sédentarité liée à l'usage des écrans est aussi à prendre en compte. Or, selon l'INSERM, l'activité physique régulière est un déterminant majeur de la santé à tous les âges de la vie. L'OMS, dans son Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030, indique que celle-ci a des effets bénéfiques sur la santé mentale : « *Elle améliore le bien-être général et réduit les symptômes de dépression et d'anxiété* ». Elle recommande aux enfants et adolescent-es (5-17 ans) de pratiquer au moins 60 min par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. Pour les adultes (18-64 ans) – y compris les jeunes adultes donc - le niveau recommandé, non plus par jour mais par semaine, est de 150 à 300 min d'activité physique modérée ou 75 à 300 min avec une intensité soutenue. Les interactions sociales et le soutien social liés à une activité physique et/ou une pratique sportive en groupe semblent également des facteurs de protection et de résilience en santé mentale. L'Institut national de santé publique du Québec préconise ainsi de « *bouger plus... mais surtout ensemble et avec plaisir !* ».

La relation entre l'alimentation des jeunes et leur santé mentale est aussi à prendre en compte pour favoriser leur bien-être. D'après une étude publiée par l'INSERM en janvier 2023, près de la moitié des adultes en France sont en excès de poids (surpoids ou obésité). Depuis 1997, l'obésité a été multipliée par quatre chez les 18-24 ans, tranche d'âge qui connaît la plus forte progression parmi les adultes. L'alimentation et le rapport à l'alimentation, de même que l'image corporelle, sont des facteurs individuels et sociaux qui influencent la santé mentale, que ce soit en termes de bien-être ou, à l'inverse, de mal-être voire de souffrance psychique ou de troubles mentaux (ex : troubles des conduites alimentaires tels que l'anorexie ou la boulimie) en particulier chez les jeunes. Ils peuvent aussi être à l'origine de phénomène de harcèlement et de stigmatisation sociale. Par ailleurs, comme le suggère la recherche scientifique en « psychonutrition », la qualité du régime alimentaire pourrait influencer positivement la santé mentale (ex : apport d'Omega 3, état du microbiote intestinal...), par exemple en améliorant l'humeur et en réduisant le risque de dépression. Au-delà du rapport individuel à l'alimentation, dans son rapport prospectif de juin 2021 « *L'alimentation en Bretagne à l'horizon 2050 – Quels enjeux de société ?* », le CESER de Bretagne rappelle l'importance en France de la dimension conviviale du repas comme temps partagé, c'est-à-dire « la commensalité », qui est un facteur social de bien-être. De la fourche à la fourchette, l'accès de tou-tes au « bien manger » en Bretagne, c'est-à-dire à une alimentation suffisante, saine, de qualité et durable est un enjeu de santé publique. D'où l'importance de développer l'éducation alimentaire dès le plus jeune âge (ex : préparation de repas) et de lutter contre toutes les formes d'insuffisance et de précarité alimentaires chez les enfants, les jeunes et leurs familles, dont leurs parents.

#### **Préconisations pour agir sur les facteurs individuels de bien-être des jeunes**

- Renforcer les compétences psychosociales des enfants et des jeunes, dès le plus jeune âge, dans tous leurs milieux de vie, en mobilisant l'ensemble des parties-prenantes concernées, dont les parents ; développer les programmes locaux de santé mentale communautaire probants qui y contribuent
- Développer et relier les réseaux territoriaux de l'information, de l'accueil, de l'écoute et de l'accompagnement des jeunes en Bretagne en veillant au chaînage promotion-prévention-soin-rétablissement en santé mentale



- Soutenir l'animation et la coordination de réseaux pluridisciplinaires autour de la question de la prévention de la souffrance psychique et de la promotion de la santé mentale des jeunes  
- Promouvoir l'activité physique régulière, les pratiques sportives et le « bien manger » favorables à la santé mentale des jeunes en Bretagne, à partir d'une approche sexuée et genrée ; expérimenter en Bretagne, notamment dans les lycées, un événement de type « Bouger et bien manger, c'est bon pour le moral ! »

- Agir sur les facteurs sociétaux de bien-être : exemples

Dans une optique de promotion de la santé mentale, l'action sur les facteurs sociétaux constitue aussi un important levier de bien-être des jeunes. Le champ des possibles est ici aussi vaste et diversifié que la société, les contextes et les conditions de vie dans lesquels ils-elles grandissent et évoluent. Ce niveau d'intervention engage des choix collectifs de société qui peuvent favoriser le bien-être des jeunes ou, au contraire, le desservir. L'expérience des mesures prises pour lutter contre la pandémie de COVID-19 et de leurs effets sur la santé mentale des enfants et des jeunes, constitue une démonstration historique de l'importance des facteurs sociétaux sur leur bien-être, ou plutôt ici, sur leur mal-être. C'est l'un des enseignements qu'en tire l'UNICEF dans son rapport sur la situation des enfants dans le monde de 2021 intitulé « Dans ma tête- Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants » : « *Si la pandémie nous a enseigné une chose, c'est que notre santé mentale est conditionnée par le monde qui nous entoure. Loin de se résumer à ce qu'il se passe dans l'esprit de chacun, l'état de santé mentale des enfants et des adolescents est profondément affecté par leurs conditions de vie : leurs expériences avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux, les liens qu'ils entretiennent avec leurs amis et les occasions qu'ils ont de jouer, d'apprendre et de grandir. Enfin, la pauvreté, le conflit, la maladie et les possibilités qui sont offertes à ces enfants et à ces adolescents sont tout autant d'éléments qui influent sur leur santé mentale. Si ces liens n'étaient pas clairs avant la pandémie, nul ne peut les ignorer aujourd'hui* ».

Parmi ces nombreux facteurs sociétaux, **les facteurs liés à la situation économique et sociale** des jeunes, de leurs familles et de leurs territoires de vie sont très importants. En effet, des inégalités socioéconomiques de santé existent aussi dans le champ de la santé mentale, y compris au travail. Par exemple, des adolescent-es ou des étudiant-es n'ayant pas de ressources suffisantes pour subvenir à leurs besoins primaires (logement, alimentation, soins...), sont dans des conditions défavorables pour leur santé mentale. Ainsi, comme l'a résumé l'ARS Bretagne lors de son audition : « *Tout ce qui améliore les conditions de vie des jeunes favorise leur santé* ». Or, en France, comme l'a souligné Patricia Loncle-Moriceau, enseignante-chercheuse en sociologie et science-politique à l'EHESP, la tendance à la « familialisation » croissante des politiques de jeunesse renforce l'importance des solidarités familiales dans les ressources des jeunes et, *ipso facto*, les inégalités sociales de santé. La crise sanitaire de la COVID-19 a illustré très concrètement cet enjeu, en particulier pour les étudiant.es isolé.es et en situation de précarité (ex : précarité financière, alimentaire, résidentielle, souffrance psychique, renoncement aux soins de santé...).

**Les facteurs sociaux** qui influent sur le bien-être des jeunes sont nombreux et essentiels. Comme l'a illustré la crise sanitaire de la COVID-19, notamment pendant les confinements, lorsque l'on prive les enfants, les adolescent.es et les jeunes adultes de leur vie amicale et sociale, leur santé mentale en pâtit inexorablement. Dans le processus de jeunesse, l'enjeu des sociabilités représente un important facteur d'équilibre, de développement et d'épanouissement personnels. Tous les temps, espaces et milieux de vie qui favorisent des interactions sociales respectueuses et bienveillantes entre jeunes et avec les adultes, constituent des facteurs de protection de la santé mentale et aussi de résilience face aux aléas et accidents de la vie. Ils contribuent ainsi à la cohésion sociale et intergénérationnelle en Bretagne. Les environnements scolaires, de formation ou d'étude des jeunes, tout comme les milieux professionnels pour ceux qui sont en apprentissage, en alternance, en insertion et/ou qui travaillent, sont des facteurs qui influent, au quotidien, sur le bien-être des jeunes qui y évoluent, ou sur leur mal-être (ex : pression scolaire ou professionnelle excessive, harcèlement moral...). Des relations sociales égalitaires et respectueuses entre les sexes et les genres, dès le plus jeune âge, sont un autre facteur indispensable au bien-être et à l'épanouissement des jeunes. Plus ils connaissent des situations de vulnérabilité familiale et sociale, plus grande est l'importance d'environnements sociaux promoteurs de santé

mentale, notamment en milieu scolaire (ex : démarche « Ecole promotrice de santé » de l'Education nationale).

Si la santé mentale des jeunes est un fait social, elle revêt aussi une **dimension politique et démocratique**. Droit humain fondamental, elle est à la fois le terreau et le fruit d'un bien vivre ensemble partout en Bretagne. La participation citoyenne<sup>1</sup> et le pouvoir d'agir des jeunes sur leur santé mentale contribuent à leur bien-être. Or, comme le souligne la Défenseure des droits, « *aujourd'hui, la parole des enfants reste considérée par trop d'institutions, d'acteurs et de professionnels comme accessoire ou négligeable* ». La parole des jeunes est en effet souvent perçue comme immature. Elle est disqualifiée a priori quand le regard des adultes se fait surplombant et condescendant. Pourtant, selon la Défenseure des droits, « *l'enfant n'est pas seulement un être vulnérable à protéger mais, également « un être humain à part entière » dont la parole doit être entendue et valorisée. Les enfants sont les premiers experts de leur vécu, on ne saurait donc les protéger et respecter leurs droits sans les écouter et les prendre en considération. La mise en place de processus de participation des enfants aux questions qui les intéressent doit leur permettre de développer progressivement leurs propres compétences et capacités, en les préparant à être des citoyens avisés et actifs* ». Cultiver, reconnaître, encourager et considérer la parole, le pouvoir d'agir et la participation des jeunes, dans tous leurs milieux de vie – y compris familiaux et scolaires –, favorise leur estime de soi et leur confiance en soi, ainsi que leur confiance actuelle et future dans les processus et institutions démocratiques. Selon les pédopsychiatres rencontrés par le CESER, s'engager collectivement est bon pour la santé mentale des jeunes (ex : réduction de l'éco-anxiété).

S'il y a, comme nous l'avons vu, un défi culturel majeur à changer de regard sur la santé mentale, **les activités artistiques et culturelles** sont aussi à considérer comme des facteurs collectifs et individuels de bien-être des jeunes. En effet, selon une étude scientifique internationale publiée par le Bureau européen de l'OMS en 2019 « *les arts jouent un rôle majeur dans la prévention de la mauvaise santé, la promotion de la santé, la prise en charge et le traitement des maladies tout au long de la vie* », qu'il s'agisse des arts de la scène, des arts visuels, des arts littéraires, des activités culturelles ou des arts numériques et en ligne. L'engagement des jeunes dans ces activités peut « *déclencher des réponses psychologiques, physiologiques, sociales et comportementales qui influencent la santé* ». Cette étude scientifique suggère que « *des activités telles que la création et l'écoute de musique, la danse, l'art et la visite de sites culturels sont toutes associées à la gestion et à la prévention du stress, y compris à des niveaux inférieurs de stress biologique dans la vie quotidienne et à une diminution de l'anxiété quotidienne. L'engagement dans les activités artistiques peut également aider à réduire le risque de développer une maladie mentale comme la dépression à l'adolescence et à un âge plus avancé. La participation à des activités artistiques peut renforcer l'estime de soi, l'acceptation de soi, la confiance en soi et le sentiment d'utilité personnelle qui contribuent tous à se protéger de la maladie mentale* ». Ces bénéfiques, pour la santé mentale, des activités artistiques et culturelles ne peuvent exister sans les artistes qui choisissent de s'engager. Le bien-être psychique par les arts et la culture peut être relié aux droits culturels dont l'une des finalités est la dignité et l'épanouissement des personnes (Cf. Déclaration de Fribourg de 2007).

#### **Préconisations pour agir sur les facteurs sociétaux de bien-être des jeunes**

- Agir sur l'ensemble des facteurs sociétaux de bien-être des jeunes et de leurs familles : économiques, sociaux, politiques et culturels
- Garantir aux jeunes des environnements sociaux, scolaires et professionnels respectueux, soutenant et capacitants qui cultivent l'estime de soi, la confiance en soi et dans les autres et, d'une manière générale, qui favorisent leur bien-être dans tous leurs temps et milieux de vie
- Intégrer l'égalité filles-garçons, femmes-hommes, dans toutes les actions de promotion de la santé mentale des jeunes en Bretagne, dès le plus jeune âge
- Développer la promotion de la santé mentale et la prévention par les arts et la culture ; soutenir les artistes qui choisissent de s'engager dans ces actions avec les jeunes

<sup>1</sup> Sur la question de la participation citoyenne, voir le rapport du CESER de Bretagne, « Développer collectivement la participation citoyenne à la décision publique en Bretagne » (avril 2023)

- Agir sur les facteurs environnementaux de bien-être des jeunes

Les environnements de vie des jeunes, qu'ils soient naturels ou bâtis, influencent leur santé mentale. Selon leurs aménagements et leurs usages, ils peuvent générer du bien-être au quotidien ou, au contraire, du mal-être. Si la santé-environnement cherche à réduire de nombreux risques pour la santé physique, elle peut aussi, dans une approche plus globale et positive, être un facteur de protection pour la santé mentale des jeunes. Des travaux scientifiques récents montrent l'importance de la relation à la nature sur le bien-être psychique, à terre comme en mer ou sur le littoral, ce qui a son importance compte tenu de la maritimité de la Bretagne, « fil bleu du développement régional »<sup>2</sup>. A contrario, les restrictions de libertés fondamentales, comme celle d'aller et venir, pendant les périodes de confinement liées à la pandémie de COVID-19 (ex : restriction d'accès aux espaces publics, fermeture des parcs et jardins publics, interdiction d'accès aux forêts, au littoral et à ses plages...), ont probablement aggravé le « syndrome de manque de nature » en même temps que les inégalités sociales et environnementales de santé entre les jeunes, selon leurs lieux et conditions d'habitat. Or, la fréquentation des espaces verts et bleus ainsi que le sentiment de connexion à la nature et sa biodiversité<sup>3</sup>, de même que la qualité des paysages et de l'habitat, sont aujourd'hui reconnus comme des facteurs de bien-être psychologique. La relation aux animaux influence aussi la santé mentale (ex : médiation animale, assistance émotionnelle, zoothérapie...). Comme le préconise le Réseau français des Villes santé de l'OMS, il faut développer, dans tous les territoires, l'aménagement et l'urbanisme favorables à la santé mentale. Si de nombreux jeunes, préoccupés par les grands défis environnementaux, ressentent de l'éco-anxiété, il n'en est que plus important d'agir pour favoriser, avec elles et avec eux, leur « éco-bien-être » en Bretagne.

#### **Préconisations pour agir sur les facteurs environnementaux de bien-être des jeunes**

- Faire connaître en Bretagne les travaux scientifiques reliant nature, environnement, bien-être et santé mentale et soutenir la recherche sur la question, en lien avec les professionnel·les et bénévoles sur le terrain
- Considérer l'accès, la relation et l'éducation à la nature comme un facteur essentiel de bien-être des jeunes ; intégrer cet enjeu dans tous les projets d'urbanisme et d'aménagement, à terre comme sur le littoral
- Intégrer la promotion de la santé mentale des jeunes et de leurs familles dans toutes les opérations d'extension ou de rénovation de l'habitat en Bretagne

### **3.2. Intégrer l'impact psychique des changements globaux, des transitions et des crises : quelques exemples**

Si chaque génération doit faire face à des changements et à des crises, les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à des mutations accélérées et à des risques singuliers de plus en plus globaux et systémiques : changement climatique d'origine anthropique (Cf. rapports du GIEC) - qualifié en mars 2023 de « *bombe à retardement climatique* » par le Secrétaire général de l'ONU -, érosion mondiale de la biodiversité (Cf. rapports de l'IPBES), croissance inégalée de la population humaine sur une planète aux ressources limitées... Les crises se succèdent, se diversifient et se cumulent à un rythme élevé depuis quelques années : pandémie de COVID-19, crises géopolitiques (ex : terrorisme global, guerre en Ukraine...), crise écologique (climat, biodiversité, eau, air, sols...), crise énergétique, crises économique et sociale, etc. Avec les technologies et usages numériques, les jeunes naviguent souvent sans filtre dans un flux informationnel et émotionnel instantané et mondialisé pouvant influencer sur leur santé mentale. La connaissance, la perception et le sentiment des changements et risques globaux pesant sur la planète et l'avenir de l'humanité n'en sont que plus exacerbés et anxiogènes. L'éco-anxiété, l'impact psychique du numérique et l'anxiété géopolitique en sont trois exemples. Ces phénomènes ou changements globaux illustrent la nécessité d'innover dans les modèles et approches de la santé mentale des jeunes, mais aussi probablement dans leur écoute, leur accompagnement et leur prise en charge.

<sup>2</sup> CESER de Bretagne, « Fondations et expression de la culture maritime en Bretagne », juin 2021

<sup>3</sup> CESER de Bretagne, « Biodiversité et société en Bretagne : cultivons les interactions ! », octobre 2020

Dans le contexte global de changement climatique et d'érosion de la biodiversité, comme l'a indiqué lors de son audition la Docteure Laelia Benoît, pédopsychiatre et chercheuse à l'Université de Yale (Etats-Unis d'Amérique), l'éco-anxiété ne peut pas être qualifiée de maladie, même si elle peut se traduire par une réelle souffrance psychique. Pour reprendre l'expression de la Docteure Alice Desbiolles, médecin spécialisée en santé-environnement, « *les personnes éco-anxieuses sont courageuses, elles sont lucides dans un monde qui ne l'est pas.* ». ». L'éco-anxiété des jeunes est renforcée par le sentiment perçu de l'indifférence et de l'impuissance des adultes à engager les transitions urgentes et nécessaires pour atténuer le changement climatique et s'y adapter. Si certains parviennent à réduire leur éco-anxiété par l'engagement collectif, y compris parfois en manifestant leur colère, d'autres en revanche en ressentent un mal-être psychique qui peut aller jusqu'à la paralysie émotionnelle et une impossibilité de se projeter dans un avenir vivable, pour elles, pour eux comme pour leurs éventuels futurs enfants.

Ce qui était précédemment qualifié de « révolution numérique » est devenue la normalité pour les adolescent·es et les jeunes adultes de 2023 (Génération Z). Si toute la société est concernée par les évolutions qui découlent des technologies et des usages numériques, les jeunes en sont souvent les pionniers : sociabilité en ligne, usages créatifs et collaboratifs, expérimentation des ressources de l'intelligence artificielle, des métavers, télé-enseignement... Pour les jeunes, il n'y a pas d'un côté le réel et de l'autre le virtuel mais une hybridation féconde de l'un et de l'autre qui se vit aujourd'hui jusqu'à la vitesse de la lumière (Cf. fibre optique), reconfigurant l'espace-temps des jeunesses.

Si les ressources numériques constituent de nouvelles opportunités de développement personnel et social pour les jeunes, elles peuvent aussi, dans certaines conditions, être les vecteurs de nouveaux risques pour leur santé mentale : sommeil dont la quantité et la qualité sont essentielles pour la santé mentale, violences en ligne (ex : cyberharcèlement, cybersexisme...), *infox* sur les réseaux sociaux, « *doomscrolling*<sup>4</sup> » anxiogène, captation et diffusion de données personnelles ou intimes, exposition à des contenus inadaptés, violents et parfois traumatisants, risques émergents liés à l'intelligence artificielle... Selon le psychiatre Serge Tisseron, auditionné par le CESER, bien plus que du temps d'écran (sauf la nuit), les adultes devraient se préoccuper davantage des contextes et usages numériques des jeunes ainsi que leur offrir plus souvent des activités interactives et alternatives, notamment pour les jeunes issus de milieux défavorisés. Les adultes, en particulier les parents, pourraient aussi prendre davantage conscience des interférences de leurs propres usages numériques sur la qualité de leurs relations avec les enfants et les jeunes, c'est-à-dire de la « technoférence ».

Ces quelques exemples illustrent que le bien-être des jeunes est confronté à des changements de plus en plus globaux, ayant des conséquences psychiques individuelles et collectives, qui nécessitent d'innover dans le champ de la santé mentale. Face à de nouvelles opportunités et à de nouveaux risques, les réponses d'hier ne peuvent pas être celles d'aujourd'hui et encore moins celles de demain. D'où la nécessité de soutenir la recherche et l'innovation en santé mentale.

#### **Préconisations pour intégrer l'impact psychique des changements globaux sur la santé mentale des jeunes et soutenir les approches innovantes**

- Mieux connaître et prendre en compte les conséquences des changements globaux, des transitions et des crises sur la santé mentale des jeunes en Bretagne ; soutenir la recherche, l'innovation et l'expérimentation en santé mentale
- Agir pour les transitions et pour l'éco-bien-être des jeunes, dans tous leurs milieux de vie
- Favoriser l'engagement collectif des jeunes, facteur de santé mentale (ex : réduction de l'éco-anxiété)
- Etre autant attentif aux bénéfices des pratiques numériques des jeunes qu'aux nouveaux risques pour leur santé mentale ; mieux prendre en compte les contextes de pratique ainsi que l'offre d'activités alternatives, notamment pour les jeunes issus de milieux défavorisés

<sup>4</sup> *Doomscrolling* : action et habitude de faire défiler automatiquement les actualités sur son écran, par exemple au lever et au coucher, ce qui peut engendrer stress et anxiété.

## 4. Un défi politique et sociétal : faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale en Bretagne

Puisque le bien-être des jeunes est un droit humain fondamental, un objectif de développement durable et l'avenir de la Bretagne, le dernier défi à relever est politique et sociétal : faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale en Bretagne, à la fois pour l'action publique et, d'une manière générale, pour l'ensemble de la société, en y associant les jeunes elles-mêmes et eux-mêmes.

- L'action publique au prisme de la santé mentale des jeunes : exemple du Conseil régional

Parce que la santé mentale est l'affaire de tou-tes et que la promotion de la santé mentale des jeunes nécessite, comme nous l'avons vu, d'agir sur l'ensemble des facteurs individuels, sociétaux et environnementaux qui l'influencent, toute l'action publique en Bretagne est concernée. Toutes les politiques publiques peuvent être interrogées et (re)pensées au prisme du bien-être des jeunes.

Le Conseil régional, chef de file des politiques de jeunesse et compétent pour concourir au développement sanitaire et à la promotion de la santé en région<sup>5</sup>, peut jouer un rôle d'exemplarité dans l'intégration de la santé mentale des jeunes dans toutes ses politiques. De très nombreuses actions relevant de ses 9 missions budgétaires (Budget primitif 2023) contribuent déjà ou pourraient contribuer davantage au bien-être mental quotidien des jeunes dans les territoires, avec elles et avec eux :

- *Mission 1 « Vie lycéenne et étudiante »* (ex : bâti et aménagement des lycées, projets éducatifs Karta, Conseil régional des jeunes, restauration scolaire (plan « bien manger », convivialité...), internats scolaires, qualité des sanitaires et distribution gratuite de protections périodiques, qualité de vie étudiante...)
- *Mission 2 « Emploi, formation et orientation professionnelles »* (orientation, relation formation-emploi, accompagnement, insertion, formations sanitaires et sociales...)
- *Mission 3 « Qualité de vie et rayonnement »* (ex : politiques culturelle, patrimoniale, sportive et touristique) ;
- *Mission 4 « Cohésion sociale et territoriale »* (dont sa politique de santé, sa politique jeunesse dans le cadre du Plan breton de mobilisation pour les jeunes, sa politique en faveur de l'égalité des droits entre les femmes-hommes, son action en faveur de la vie associative...);
- *Mission 5 « Développement économique, agricole et maritime »* (pour agir sur les facteurs économiques de bien-être, réduire les inégalités sociales de santé, le bien manger et la psychonutrition...);
- *Mission 6 « Transition écologique et climatique »* (eau, biodiversité, patrimoine naturel, paysages, déchets-ressources, énergie... pour agir en faveur des transitions et de l'éco-bien-être, le faire savoir et ainsi réduire l'éco-anxiété des jeunes en les associant à son action, par exemple via le CRJ) ;
- *Mission 7 « Mobilités »* (notamment pour favoriser la vie sociale et culturelle des jeunes vivant dans des territoires ruraux isolés ou dans des quartiers prioritaires de la politique de la ville ; moyens de transports collectifs et aménagement d'espaces publics conviviaux favorisant le bien-être dans la vie quotidienne des jeunes voyageurs-ses...);
- *Mission 8 « Actions européennes, internationales, fonds européens »* pour initier et financer des projets contribuant au bien-être des jeunes en Bretagne et ailleurs en Europe et dans le monde (ex : transition écologique, mobilités, formation, cohésion sociale, échanges européens et internationaux entre jeunes, soutien à leurs projets de coopération et de solidarité internationale...).
- *Mission 9 « Ressources et accompagnements des politiques »* régionales sans lesquels la mise en œuvre de ses politiques en faveur du bien-être des jeunes ne serait pas possible.

Ainsi, le Conseil régional pourrait devenir le chef de file, non seulement des politiques de jeunesse mais aussi, plus largement, d'une région du bien-être pour tout-es les jeunes en y associant l'ensemble de ses partenaires régionaux et territoriaux.

---

<sup>5</sup> Article L1111-2 du Code général des collectivités territoriales (CGCT) et article L1424-1 du Code de la santé publique

- La santé mentale des jeunes est l'affaire de toute la société

Parce que, selon un proverbe africain, « *il faut tout un village pour élever un enfant* », au-delà d'une action publique exemplaire, pour faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale, c'est toute la société qui doit s'impliquer et se mobiliser en Bretagne, au quotidien, dans tous les milieux de vie des jeunes : parents, familles et autres membres de la communauté éducative territoriale, citoyennes et citoyens, élu-es locaux, associations, mutuelles et organismes de protection sociale, organisations de l'économie sociale et solidaire (ESS), entreprises et partenaires sociaux... Le renforcement de l'interconnaissance et la mise en lien des acteurs de la santé mentale, de l'éducation, de l'action sociale, de l'insertion et de l'environnement, peuvent constituer un premier levier de cette mobilisation collective régionale en faveur du bien-être de tou-ttes les jeunes. Il ne peut y avoir une frontière étanche entre d'un côté les acteurs qui s'occupent des « jeunes qui vont bien » et de l'autre, ceux qui accompagnent les « jeunes qui vont mal ». D'une part parce que dans leurs parcours de vie et de santé, les mêmes jeunes peuvent connaître des périodes où ils se sentent bien et d'autres où ils éprouvent du mal-être, d'autre part parce que dans une Bretagne solidaire il faut l'alliance de tou-ttes pour réussir à bien vivre ensemble quel que soit son âge et son état de santé.

- La santé mentale des jeunes est un investissement pour l'avenir de la Bretagne

Les dépenses engagées pour la promotion de la santé mentale des jeunes en Bretagne, la prévention, le soin et le rétablissement en santé mentale, ne sont pas à considérer principalement sous l'angle comptable et administratif de l'Objectif national de dépenses d'assurance maladie (ONDAM) et de sa déclinaison en Bretagne, mais avant tout sous l'angle des Objectifs de développement durable (ODD) de l'ONU. En effet, la santé mentale des jeunes d'aujourd'hui et des générations futures en est l'une des conditions et la résultante. La dépense publique ou sociale pour la santé mentale des jeunes n'est donc pas à entendre comme une charge financière pour la société mais d'abord comme un investissement dans le capital humain et social de la Bretagne : la santé mentale des jeunes est l'avenir de la Bretagne.

Toutes celles et tous ceux qui y contribuent quotidiennement, au plus près des jeunes, avec elles et avec eux, dans les territoires, doivent être mieux connus, reconnus, valorisés et soutenus en tant que tels. De la santé scolaire ou universitaire dont les personnels sont si peu nombreux pour prendre soin des élèves ou des étudiant-es, aux acteurs associatifs fragilisés par la logique court-termiste de nombreux appels à projets publics, en passant par les professionnel-les de l'action sociale et éducative qui interviennent sans relâche auprès des jeunes en grande vulnérabilité, les moyens humains, financiers et logistiques dont ils disposent sur le terrain sont souvent insuffisants et précaires face à des besoins croissants. Ils tendent même à se réduire de manière difficilement compréhensible, accentuant l'effet de ciseaux entre l'offre et la demande de santé mentale, comme le reflète par exemple l'évolution très préoccupante de la pédopsychiatrie en France, y compris en Bretagne (ex : délai d'attente de plusieurs mois pour une première consultation). Tandis que l'empreinte psychique de la pandémie est profonde et se prolonge, n'est-il pas temps, non seulement de changer de regard sur la santé mentale des jeunes, mais aussi d'investir massivement et durablement pour soutenir enfin toutes celles et tous ceux qui chaque jour, inlassablement et le plus souvent dans l'ombre, portent à bout de bras et parfois, à bout de souffle, la santé mentale des jeunes en Bretagne ?

- La santé mentale des jeunes : pas sans elles, pas sans eux !

Selon Patricia Loncle-Moriceau, enseignante chercheuse à l'EHESP, même si leurs nouveaux modes d'engagement « *passent souvent sous les radars des institutions et des décideurs* », les jeunes ne sont pas moins engagés que les générations précédentes : ils le sont différemment. La reconnaissance de leur capacité et de leur légitimité à participer, aux réflexions, projets et actions sur leur santé, dans tous leurs milieux de vie, est à la fois un défi culturel, un enjeu démocratique et l'un des principes fondamentaux de la promotion de la santé tels que prônés par l'OMS : s'engager, c'est bon pour la santé ! Le CESER de Bretagne témoigne ici de la richesse des expériences, idées, propositions et initiatives des jeunes qu'il a rencontrés et écoutés en Bretagne pendant son étude. Les jeunes sont en effet les premiers concernés par leur droit au bien-être : il en va de la responsabilité des adultes de les protéger (en particulier les mineurs), de les accompagner et de les

soutenir mais aussi et surtout de les écouter et de leur faire confiance. Même s'ils traversent un monde turbulent et cheminent sur une planète qui se réchauffe, ils ont en eux des ressources de bien-être et de créativité pour inventer des solutions d'avenir, pour ouvrir un horizon de possibles qui n'appartient qu'à eux et que ne peuvent soupçonner les générations qui les précèdent : « *Ils ne savaient pas que c'était impossible... alors ils l'ont fait* » (Marc Twain).

#### **Préconisations pour faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale**

- Intégrer le bien-être, la prévention et la promotion de la santé mentale des jeunes dans toutes les politiques publiques en Bretagne ; le Conseil régional, chef de file des politiques de jeunesse, peut jouer un rôle d'exemplarité, d'entraînement et exercer une « fonction de plaidoyer » en Bretagne et au-delà (ex : Conférence jeunesse, Conférence territoriale de l'action publique – CTAP, Conseil de surveillance de l'ARS...).
- Mobiliser toute la société en Bretagne pour faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale pour la prochaine décennie 2023-2033 ; inscrire cette priorité transversale dans le prochain Projet régional de santé de la Bretagne 2023-2027 (et les suivants) ainsi que dans ses déclinaisons territoriales (contrats locaux et territoriaux de santé, contrats territoriaux de santé mentale...).
- Augmenter massivement et sécuriser durablement les moyens financiers et humains des acteur·ices de terrain qui, professionnellement ou bénévolement, s'investissent chaque jour pour la promotion, la prévention, le soin et le rétablissement de la santé mentale des jeunes en Bretagne.
- Travailler à l'émergence, à la reconnaissance de la légitimité et de la valeur des paroles des jeunes ; les reconnaître comme acteur·rices de la santé mentale en Bretagne et les associer systématiquement, dans le dialogue intergénérationnel, aux projets et actions qui y contribuent dans les territoires, y compris dans les instances de la démocratie régionale et territoriale en santé.

\*\*\*

Pour favoriser et prendre soin durablement de la santé mentale des jeunes, tous les maillons de la chaîne « promotion-prévention-soin-rétablissement » sont essentiels. S'il faut développer la promotion de la santé mentale des jeunes et la prévention, il est tout aussi primordial et urgent de remédier à la situation critique de la psychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, en Bretagne comme ailleurs.

Le CESER de Bretagne appelle à la mobilisation de tou·tes pour relever collectivement le défi culturel d'un changement de regard sur la santé mentale et sur les jeunes ; le défi scientifique d'une meilleure connaissance et d'un suivi plus régulier de leur santé mentale en Bretagne ; le défi de santé publique d'investir massivement dans la prévention et la promotion de la santé mentale des jeunes, ainsi que dans le renforcement du chaînage promotion-prévention-soin-rétablissement ; et enfin le défi politique et sociétal de faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale en Bretagne pour la prochaine décennie.

**Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne, avec elles et avec eux.**

## Vote sur la synthèse de l'étude du CESER de Bretagne

« Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne

Promouvoir la santé mentale avec elles et avec eux »

Ont voté pour la synthèse : 85

Sophie JEZEQUEL (CRAB), Edwige KERBORIOU (CRAB), Jean-Paul RIAULT (FRSEA), Cécile PLANCHAIS (FRSEA), Gilles MARECHAL (Par accord FRCIVAM-IBB), Anne-Françoise MENGUY (CRPMEM), Sylvère QUILLEROU (CNPL), David CABEDOCE (CCIR), Cathy VALLEE (CCIR), Michel BELLIER (MEDEF), Marie-Christine LE GAL (MEDEF), Daniel TUNIER (MEDEF), Brigitte LE CORNET (CPME), Yannick SAUVEE (CJDE), Martial WESLY (Comité régional de la fédération bancaire française), Bernard LAURANS (Par accord SNCF-SNCF Réseau-EDF-ENEDIS-RTE-ENGIE-La Poste), Jean-Yves LABBE (Bretagne pôle naval), Ronan LE GUEN (Fédérations IAE), Sergio CAPITAO DA SILVA (ID4CAR), Cécile MAISONNEUVE (SERFER), Samuel BRICARD (CFDT), Michel CARADEC (CFDT), Danielle CHARLES LE BIHAN (CFDT), Isabelle CONAN (CFDT), Joël DEVOULON (CFDT), Béatrice FRISONI (CFDT), Marie-Annick GARAUD LE GARS (CFDT), Norbert HELLUY (CFDT), Chantal JOUENEAUX (CFDT), Yves LAURENT (CFDT), Catherine LONEUX (CFDT), Elisabeth MAIGNAN (CFDT), David RIOU (CFDT), Jacques UGUEN (CFDT), Nicolas COSSON (CGT), Stéphane CREACH (CGT), Michel FRANCOMME (CGT), Ronan LE NEZET (CGT), Lindsay MADEC (CGT), Julie MASSIEU (CGT), Jean-Luc PELTIER (CGT), Nadine SAOUTI (CGT), Gaëlle URVOAS (CGT), Fabrice LERESTIF (FO), Pierrick SIMON (FO), Annie COTTIER (CFTC), Daniel CLOAREC (CFTC), Sylvie BOURBIGOT (SOLIDAIRES), Gérard HURE (SOLIDAIRES), Marie-Andrée JEROME-CLOVIS (UNSA), Bertrand LE DOEUFF (UNSA), Catherine MAILLARD (CFE-CGC), Françoise FROMAGEAU (URAF), Annie GUILLERME (FR-CIDFF), Virginie TEXIER (APEL), Laëtitia BOUVIER (JA), Filipe NOVAIS (CRAJEP), Quentin TIREL (Fédé B-FAGE-UNEF), Yannick MORIN (CROS), Jean KERHOAS (Nautisme en Bretagne), Marie-Martine LIPS (CRESS), Michelle LE ROUX (FAS), Jean-Claude THIMEUR (Par accord URAPÉI-CREAI), Marie-Christine CARPENTIER (URIOPSS), Dominique PIRIO (Réseau Cohérence), Manuel DE LIMA (Réseau Bretagne Solidaire), Mireille MASSOT (UNAASS), Fabienne COLAS (Union régionale de la Mutualité française), André DE DECKER (Par accord CPAM-CAF-MSA), Claudine PERRON (Kevre Breizh), Patrice RABINE (SYNDEAC), Valérie MAZAURIC (IFREMER), Hélène LUCAS (INRAE), Michel MORVANT (par accord SOLIHA Bretagne et Habitat et développement en Bretagne), Maryvonne LE PEZENNEC-CHARRIER (Par accord entre l'UFC - Que choisir et Consommation, logement et cadre de vie (CLCV)), Marie-Pascale DELEUME (Eau et rivières de Bretagne), Jean-Pierre BAGEOT (Eau et rivières de Bretagne), Sylvie MAGNANON (Bretagne vivante), Alain THOMAS (Bretagne Vivante – SEPNB), Aude POCHON (REEB), Jean-Philippe DUPONT (Personnalité qualifiée environnement et développement durable), Bernard GAILLARD (Personnalité qualifiée), Thierry MERRET (Personnalité qualifiée), Anne-Françoise PALMER LE GALL (Personnalité qualifiée), Franck PELLERIN (Personnalité qualifiée)

Ont voté contre : 0

Se sont abstenus : 0

**Adopté à l'unanimité**





## Intervention de Aude POCHON

### Réseau d'éducation à l'environnement Bretagne (REEB)

J'interviens au nom du Réseau d'éducation à l'environnement en Bretagne.

Je remercie la commission « Société, environnement et qualité de vie » ainsi que les rapporteurs Fabienne COLAS et Mireille MASSOT.

Nous tenons à saluer la qualité de l'étude présentée ici que nous validerons.

L'étude présente un bilan de l'état de la jeunesse alarmant, notre attention c'est particulièrement portée sur 3 points présentés dans le rapport : l'éco anxiété, les compétences psychosociales et la relation à la nature. Nous tenons à souligner l'importance des dispositifs d'éducation à l'environnement et d'éducation à la transition écologique comme leviers pour améliorer la santé mentale des jeunes en Bretagne. Ceux-ci n'étant pas mentionnés dans le rapport.

Le premier point porte sur les problématiques d'éco anxiété, en augmentation constante ces dernières années « trois jeunes français sur quatre, âgés de 16 à 25 ans, pensent que « le futur est effrayant ». Les sorties, animations et ateliers à destination des jeunes portant sur les thématiques liées aux changements climatiques et à la biodiversité permettent d'ouvrir des espaces de débat et de parole où la verbalisation des craintes et des peurs est possible. Ces activités sont donc une première porte d'entrée pour engager un dialogue avec les jeunes. Nous invitons donc le Conseil régional, en partenariat avec le Rectorat d'Académie, à déployer dans les lycées ces temps d'éducation à l'environnement.

Fort de ces constats, les acteurs de l'éducation à l'environnement en Bretagne, ont engagé un travail en collaboration étroite avec IREPS et ARS, afin de répondre au mieux aux besoins des jeunes en matière de santé mentale et physique. Cela passe notamment par la formation des éducateurs-trices à l'environnement sur les questions liées à « la santé environnement »

Le deuxième point porte sur les compétences psychosociales. Le rapport fait apparaître que le renforcement des compétences psychosociales est un levier probant de santé mentale. Si le dossier fait part de leurs importances, il ne propose néanmoins que peu de pistes pour les mettre en œuvre. Or à l'échelle nationale, de nombreuses recherches-actions « grandir avec la nature » ont été réalisées dans différents territoires depuis 2018. Les premiers rapports ont été publiés cette année (Bourgogne Franche comté, Lyon, Lozère, Hérault). L'ensemble des résultats rapportent que les expérimentations de classes dehors (de la maternelle au lycée) permettent de favoriser significativement les compétences psychosociales des jeunes. A l'échelle de la Bretagne une expérimentation « quand la nature nous fait du bien » menée par l'IREPS et le REEB est actuellement en cours. Nous invitons le CESER à porter attention aux résultats de cette étude.

Pour finir, nous souhaitons développer le point 1.1.4 du rapport « la relation à la nature : un important facteur de bien être des jeunes », en apportant quelques précisions. Nous saluons la qualité de la synthèse des études présentées dans ce paragraphe mais nous soulignons l'absence de pistes d'actions concrètes permettant aux jeunes de passer du temps dans la nature sur le temps scolaire et extra-scolaire. Car, c'est bien la répétition des temps-long, dehors, qui va créer une amélioration de la santé mentale, un développement des compétences psychosociales, ainsi qu'un sentiment d'attachement à la nature qui permettront des comportements respectueux de l'environnement et le développement d'une conscience écologique à l'âge

adulte. Nous invitons donc le Conseil régional à intégrer l'éducation à l'environnement dans l'ensemble des politiques jeunesse et cela dès le plus jeune âge. Les dispositifs sont multiples mais le manque de financement ralentit considérablement leurs déploiements dans l'ensemble de la scolarité des jeunes notamment.

A titre d'exemple, citons d'abord les projets de « classe dehors » développés dans le précédent paragraphe. Ils sont en plein développement dans les collèges et lycées mais peinent à se généraliser faute de formations et d'accompagnement des enseignants.

Et les Aires Educatives portées par l'OFB et l'Education nationale, à destination des jeunes du cycle 3 au lycée. Elles permettent aux jeunes d'étudier un milieu naturel de proximité et de réfléchir à une problématique liée à la protection de la biodiversité, sur 2 ans. La Bretagne est la région où le dispositif est le plus déployé. Néanmoins de nombreux établissements (primaire et secondaire) se voient contraints d'abandonner leur projet faute de financements suffisants.

Pour finir, les séjours en classe nature ou classe de mer avec nuitées permettent une immersion dans le milieu naturel sur plusieurs jours. Leur durée a néanmoins diminué considérablement puisque nous sommes passés de séjours de 3 semaines (dans les années 90) à des séjours de 2 ou 3 jours actuellement. Nous tenons à saluer l'engagement de la Région dans le maintien des séjours avec nuitées via le dispositif « PASS classe de Mer-Classe Nature », qui a permis aux structures d'accueil de relancer leurs activités à la sortie de la crise COVID en 2021.

Je vous remercie pour votre écoute.



## Intervention de Nadine SAOUTI Comité régional CGT de Bretagne

La CGT salue cette étude qui vise à favoriser le bien-être et promouvoir la bonne santé mentale des jeunes en Bretagne. Cette étude permet, en effet, de prendre la pleine mesure de la gravité de la situation dans laquelle sont plongés de nombreux jeunes, en contribuant à faire évoluer notre regard sur les difficultés rencontrées par les jeunes dans leurs différentes étapes de cheminement vers leur pleine autonomie.

L'étude insiste bien sur la cohérence de tous les maillons de la chaîne « promotion-prévention-soin-rétablissement » en pointant aussi l'urgence de remédier à la situation critique de la psychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, en Bretagne comme ailleurs.

Travailler à la prévention, dès l'apparition des premiers signes de détresse, paraît évident même s'il s'avère aujourd'hui que les mesures de prévention sont nettement insuffisantes ; les différents systèmes d'écoute, de suivi et de recueil de la parole qui devraient être mis en place pour protéger les jeunes en souffrance ont, entre autres, besoin de sécuriser leur financement pour mener sereinement leurs actions, en lieu et place de la course des réponses à projets actuellement chronophages.

Améliorer la formation des professionnels de premiers recours, à la prise en charge de la souffrance psychique, doit être également accentuée.

Les approches collaboratives et coordonnées doivent être encouragées et soutenues financièrement pour permettre des échanges d'information entre professionnels, des formations communes, des revues de cas pluridisciplinaires pour une approche globale du jeune.

Après la crise sanitaire de la COVID 19 et la fracture sociale qui ne cesse de gagner du terrain en renforçant les inégalités sociales, il est à craindre que les phénomènes de mal-être et de détresse psychique chez les enfants, les adolescent·e·s et les jeunes adultes s'accroissent.

La CGT sera donc attentive à la prise en compte, par la Région Bretagne, chef de file des politiques de jeunesse, des préconisations émises par cette étude.



## Intervention de Françoise FROMAGEAU Union régionale des associations familiales (URAF) de Bretagne

En préambule à la déclaration quelques éléments d'une étude récente (juin 2023) initiée par l'UNAF auprès de plus de 2 400 familles ayant des enfants de 0 à 17 ans. Les parents interrogés expriment leur inquiétude sur les risques de santé pour leurs enfants et les résultats montrant que plus de 60 % de ces derniers redoutent le mal être psychique et le harcèlement scolaire, et dans 30 % des cas les addictions, les troubles alimentaires et le stress.

En cas de situation de crise les parents notent la difficulté d'accès à des structures d'accueil et de soins (même si les enfants sont porteurs d'un handicap ou de maladies chroniques) et que les délais de prise en soins peuvent être, dans 25 % des cas supérieurs à 6 mois.

L'URAF et les familles bretonnes qu'elle représente, remercient la commission Société, Environnement et Qualité de Vie du CESER Bretagne et tout particulièrement son président Bernard Gaillard pour avoir eu le courage et l'audace d'éclairer ce sujet complexe, dont chacun perçoit dans son environnement proche qu'il soit familial, professionnel ou amical toute l'importance et les enjeux pour les années à venir ; les facteurs d'aggravation récente de la santé mentale de nos concitoyens en grande partie révélés par les crises récentes qu'elles soient sanitaires, sociales, climatiques nous questionnent collectivement et nous imposent des réactions coordonnées, cohérentes et efficaces dans des délais courts. L'étude place cette problématique dans un contexte sociétal et non pas strictement médical ou sanitaire et donne à chacun une responsabilité citoyenne et humaine de veille bienveillante, cela nous impose de créer des communautés de vie attentives au bien-être de tous. Les acteurs concernés sont nombreux, les dispositifs existants pertinents mais l'étude souligne le manque de transversalité des différents dispositifs et la difficulté de croiser les projets et de capitaliser collectivement sur les politiques publiques mises en place.

Le temps des jeunes se partage entre temps familial, temps d'apprentissage, temps de loisirs avec leurs pairs etc ... ce qui majore et diversifie les temps d'interaction et d'échanges avec les adultes référents et les ressources mises en œuvre pour le suivi et l'accompagnement. L'étude met également en lumière les jeunes exclus, précaires, migrants qui cumulent de nombreuses vulnérabilités et souligne l'inadaptation de nos politiques publiques en direction de ce public et le creusement dès le plus jeune âge d'inégalités majeures de santé.

Quelques points à souligner qui méritent une mobilisation urgente et collective :

1/ la nécessité de base de données robustes et de tableaux de bord (sur une population jeune de proximité) et d'une démarche scientifique de recherches pluri-professionnelles et intersectorielles permettant d'appréhender cette problématique d'une manière transversale en associant les jeunes dans le processus de recherche (recherche participative).

2/ la promotion de l'accompagnement basé sur les compétences psychosociales des jeunes ce qui nécessite tout d'abord un environnement bienveillant, attentif et inclusif et des professionnel(le)s formé(e)s à la démarche et la mise en valeur de la pair-aidance et le rôle essentiel et coordonné des acteurs référents adultes qui jalonnent le parcours de l'enfant et du jeune dans un continuum d'accompagnement et à ce propos il est à souligner le rôle majeur de l'école et la nécessaire synergie avec les parents. L'un des leviers de la réussite de cette démarche est le changement de regard de la société sur les capacités, les compétences et les

expertises de la population de nos jeunes concitoyens et la nécessité de conclure un pacte de confiance avec les générations à venir ;

3/ la difficulté pour les parents et/ou adultes référents de repérer les situations de crise et de malaise. Lors d'une situation critique où se mêlent sentiments de désarroi, d'impuissance, les adultes référents et les jeunes eux-mêmes peinent à trouver de l'aide et certains territoires sont dépourvus d'espaces d'échanges entre pairs, ou de lieux d'accueil et d'accompagnement professionnel. Des dispositifs existent sur les territoires mais la question de la santé mentale reste néanmoins un sujet tabou dont on parle avec difficulté, et parfois avec culpabilité. La transversalité des acteurs et la mise en cohérence des politiques publiques permettra à terme de rendre visible, lisible et accessible une offre d'accompagnement de proximité sur les territoires de vie. Merci à nos deux rapporteuses, engagées au quotidien pour la Santé des jeunes bretons et bretonnes.



## Intervention de Jean-Marc CLERY FSU Bretagne

La FSU salue le travail de la commission *Société, Environnement et Qualité de vie* et tout particulièrement nos collègues Fabienne Colas et Mireille Massot, co-rapporteuses de cette riche étude sur la santé mentale des jeunes en Bretagne. Cette étude fait vraiment œuvre utile dans un domaine bien plus mal connu qu'on pourrait le croire.

Au-delà de son abondante documentation et des clarifications très précieuses que ce travail apporte sur la notion de « santé mentale » comme sur les malentendus ou sur les peurs que le terme même suscite, la FSU retiendra surtout deux enseignements. Le premier, c'est l'importance capitale de la prévention qui ne se réduit au simple repérage des cas de malaises mais qui passe par la prise en compte globale de la santé des jeunes et dans laquelle l'éducation à la santé et la création d'un environnement favorable à l'épanouissement de chacun.e jouent un rôle majeur.

Le second enseignement c'est, comme pour tant d'autres sujets, le constat du poids des déterminismes et des inégalités sociales et de genre dans tout ce qui peut venir affecter la santé mentale.

A la difficulté sociale que de nombreux jeunes peuvent subir au sein de leurs familles, s'en ajoute cependant encore une autre, plus spécifique, que la société leur fait subir : pour de très nombreux jeunes en effet, l'entrée dans l'âge adulte est marquée tout d'abord, du fait de la décohobitation familiale, par les difficultés d'accès au logement, et ensuite par la précarité des conditions d'études ou par les difficultés des premières expériences de travail.

L'étude cite à juste titre l'enquête de l'Observatoire de la Vie étudiante qui pointe que près de la moitié des jeunes rencontrant des difficultés financières présentent des signes de détresse psychologique contre un quart seulement pour ceux n'ayant pas de difficultés financières. On comprend alors la catastrophe qu'a pu représenter le ralentissement de l'activité économique durant la période *Covid* pour les plus de 40 % d'étudiant.es qui sont contraint.es à une activité salariée.

*Covid* hier, inflation aujourd'hui, ou encore augmentation du coût des « complémentaires » santé et fin du régime étudiant de la Sécurité sociale... les facteurs de précarisation des jeunes en études ne manquent pas ; toujours est-il qu'en 2021, comme l'a révélé encore une fois l'OVE, 38 % des étudiant.es ont dû restreindre leurs dépenses alimentaires faute de moyens, 18 % avouant ne pas toujours manger à leur faim, et 16 % disant sauter des repas régulièrement afin de faire des économies ! Ainsi pour celles et ceux qui sont ainsi les plus précarisé.es, l'enjeu de santé n'est hélas pas tant celui du « bien manger » que celui de manger à sa faim !

Pour améliorer les conditions de la vie étudiante et démocratiser l'accès à l'enseignement supérieur, parallèlement au renforcement de tous les moyens pour leur accompagnement (CROUS, services sociaux et de santé universitaires), la FSU revendique une allocation d'autonomie pour l'ensemble des étudiant.es ; mais au-delà de l'enseignement supérieur, ce « filet de sécurité » devrait être étendu à tous les jeunes qu'ils ou elles soient en études, en formation professionnelle, ou bien en attente d'un emploi stable.

Indépendamment des mesures à prendre au niveau national, la question de l'accès de tou.tes les jeunes breton.nes à une alimentation de qualité devrait conduire notre Région à élargir au-delà des lycées la politique du « *bien manger en Bretagne* ». Engagée sur le terrain de la *Sécurité sociale de l'alimentation*, la FSU Bretagne a déjà appelé la Région à mener une expérimentation d'ampleur à l'échelle d'un territoire. Or justement, à

l'échelle d'un pôle universitaire comme celui de Rennes ou de Brest, un tel projet serait rien moins qu'utopique, ces pôles présentant l'avantage d'offrir à la fois des structures de gouvernance et une unité de lieu, une masse critique « d'adhésions » possibles, et un environnement agricole immédiatement mobilisable. La FSU Bretagne le redit : avec d'autres forces, elle est prête à en débattre sans plus attendre afin de faire passer l'idée de l'utopie à « l'utopie concrète ».

Pour finir il faut revenir sur la question de la prévention et en particulier sur sa dimension éducative pour les jeunes en âge scolaire. Il faudrait bien sûr commencer par énumérer les effets déstabilisants et anxiogènes qu'ont eu ces dernières années la mise en place de *ParcourSup* et les réformes successives du lycée avec le développement d'un système d'évaluation permanente qui met les élèves sous pression et dévoie le rapport aux apprentissages. Mais comme le temps manque on se concentrera donc sur le rôle essentiel des équipes pluri-professionnelles dans les établissements scolaires.

Les Conseiller.es principaux d'éducation (CPE), les Infirmier.es scolaires conseiller.es de santé, les Assistant.es sociaux et les Psychologues de l'Éducation nationale sont des personnels en première ligne pour l'accueil, l'écoute et le conseil aux jeunes. Les infirmières scolaires sont présentes dans tous les établissements du second degré, bien que leur nombre soit très largement insuffisant face à la demande (moins de 8 000 infirmières scolaires sur toute la France pour plus de 18 millions de consultations par an) en augmentation constante – ainsi en moins de 10 ans, le ratio de consultations par élève est passé de 2 à 3 en moyenne (il est de plus de 5 pour les élèves internes).

Contrairement aux idées reçues, les Psychologues de l'Éducation nationale ne sont pas des « orientateurs » voués à informer sur les métiers et à distribuer des brochures ONISEP ou IDEO. Formés.es à la psychologie, leur cœur de métier est de recueillir la parole des jeunes et de les accompagner dans l'élaboration de leurs projets et de leur personnalité. Et contrairement aux idées reçues, les infirmier.es scolaires n'accueillent pas des dizaines de jeunes par jour juste pour de la « bobologie » : à l'infirmerie bien souvent c'est là que viennent se dire pour la première fois le malaise face aux études ou à l'entourage, les difficultés de sommeil et les problèmes d'addiction, ou encore le harcèlement ou les violences subis. Les infirmières conseillent, mettent en place un suivi ; parfois, dans certaines conditions, elles délivrent la contraception d'urgence. Elles éclairent les équipes éducatives sur les difficultés vécues par les élèves dans le respect des règles imposées par le secret professionnel. Dans les lycées, au sein des *Comité d'Éducation à la Santé et la Citoyenneté* (CESC), elles apportent leur expertise sur les problématiques de la santé, sur le harcèlement, l'éducation à la vie affective et sexuelle, etc.

Comme leurs collègues assistant.es sociaux et Psychologues de l'Éducation nationale, les infirmier.es scolaires sont en nombre notoirement insuffisant, insuffisamment reconnu.es et rémunéré.es. De surcroît ces personnels sont régulièrement sous la menace d'une n<sup>ième</sup> « réforme » visant à les transférer vers telle ou telle collectivité territoriale ou à les fondre dans un grand « service de santé » déconnecté du scolaire. Mais d'année en année avec une belle énergie ces personnels luttent en dépit de toutes les difficultés parce qu'ils sont viscéralement attachés.es à leurs statuts au sein de l'Éducation nationale étroitement liés à leurs missions comme à leur éthique professionnelle. La FSU leur apporte son soutien sans réserve car leur regard et leur expertise sont irremplaçables au sein de l'École.