

**Forum** : Forum citoyen sur la santé mentale

**Sujet** : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale ?

**Présidence** : Romane Baube & Pietro Rabaiotti



## **Introduction**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle est influencée par divers facteurs personnels, mais aussi sociaux. Ainsi, nous ne sommes pas tous égaux face à celle-ci : les difficultés financières, le sexe, des possibles handicaps ou confrontations à la violence peuvent rendre certains individus plus vulnérables.

Aujourd'hui, l'OMS estime qu'un milliard de personnes sont atteintes de troubles psychiatriques. Pourtant, dans de nombreux pays, l'accès aux soins reste très restreint, car sous-financé et lacunaire, et les patients sont trop souvent victimes de discriminations vis à vis de leurs maladies.

## **Nos axes de débat**

### **Les réseaux sociaux et la santé mentale**

Les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place centrale dans la vie des jeunes, notamment depuis les années 2010 avec la généralisation des smartphones. Ils permettent de communiquer, de s'informer et de s'exprimer librement, mais ils ont également des effets importants sur la santé mentale.

D'une part, ils favorisent la comparaison permanente. Les utilisateurs sont exposés à des images idéalisées, souvent modifiées ou mises en scène. Cette exposition constante peut créer une pression sociale importante et entraîner une baisse de l'estime de soi. Les jeunes peuvent alors développer un sentiment d'infériorité et chercher en permanence la validation des autres à travers les "likes", les commentaires ou le nombre d'abonnés.

D'autre part, l'usage excessif des réseaux sociaux peut entraîner une véritable addiction aux écrans. Les plateformes sont conçues pour capter l'attention grâce à des mécanismes comme le défilement infini ou les notifications. Cette dépendance peut provoquer des troubles du sommeil, une difficulté de concentration et une diminution des performances scolaires. Elle peut aussi favoriser un isolement social, car les interactions virtuelles remplacent progressivement les relations réelles.

Les algorithmes jouent également un rôle central. En proposant du contenu personnalisé, ils peuvent enfermer les utilisateurs dans des "bulles" où certains types de contenus sont répétés. Cela peut renforcer des pensées négatives, influencer la perception de soi et exposer les jeunes à des contenus liés à des troubles comme les troubles du comportement alimentaire (TCA), la dépression ou une image corporelle irréaliste.

Enfin, le cyberharcèlement constitue un danger majeur. Il est constant, rapide et difficile à contrôler, car il peut se produire à tout moment et atteindre un large public. Les victimes peuvent ressentir une forte détresse psychologique, de l'anxiété, de la dépression et un isolement profond. Ce phénomène montre que les réseaux sociaux, bien qu'utiles, peuvent aussi représenter un environnement à risque pour la santé mentale. C'est pourquoi certains pays, comme l'Australie, ont mis en place des restrictions d'âge, notamment une interdiction de TikTok pour les moins de 16 ans.

### **Le travail et la santé mentale**

Le travail, notamment sous forme de pression scolaire, constitue une autre source importante de détérioration de la santé mentale chez les jeunes. Dans de nombreuses sociétés, la réussite académique est fortement valorisée, ce qui crée une pression constante dès le plus jeune âge.

La pression académique pousse les élèves à obtenir de bons résultats, à être performants et à construire rapidement leur avenir. Cette exigence peut entraîner du stress, une peur de l'échec et une perte de confiance en soi. Certains jeunes ont le sentiment de ne jamais être à la hauteur des attentes, ce qui peut affecter leur bien-être psychologique.

Par ailleurs, le surmenage est de plus en plus fréquent. Entre les cours, les devoirs, les examens et les activités extrascolaires, les jeunes disposent de peu de temps pour se reposer. Cette accumulation de tâches peut provoquer une fatigue mentale importante, une baisse de motivation et une augmentation de l'anxiété. Le manque de repos et de temps libre empêche souvent un bon équilibre entre vie personnelle et obligations scolaires.

Dans ce contexte apparaissent également des phénomènes comme le burn-out et le boreout chez les jeunes. Le burn-out correspond à un épuisement lié à une surcharge de travail et à une pression excessive, tandis que le bore-out est lié à un manque de stimulation, à l'ennui et à un sentiment d'inutilité. Ces deux situations montrent que le travail peut devenir une source de souffrance mentale lorsqu'il est mal équilibré.

Enfin, le lien entre travail et santé mentale est renforcé par la peur de l'avenir. Les jeunes peuvent ressentir une forte incertitude face à leur orientation, à leur insertion professionnelle et à leur réussite future. Cette inquiétude constante peut accentuer le stress et fragiliser davantage leur santé mentale.

Ainsi, le travail, qui devrait être un facteur de développement et d'épanouissement, peut devenir une source importante de mal-être lorsqu'il est associé à une pression excessive et à un manque d'équilibre.

### **La santé mentale face aux crises planétaires**

Depuis 2020, année fortement marquée par la pandémie de Covid 19, on note une croissance marquée de l'anxiété dans la génération Z. Dans les pays occidentaux, le confinement planétaire a révélé chez de nombreuses personnes des troubles anxieux. L'isolement, la perte d'activités sociales, d'emplois, le ralentissement de l'économie ou encore les violences familiales sont autant de facteurs pouvant expliquer cette augmentation. Cet épisode a fait émerger une peur grandissante du futur ou d'une nouvelle

pandémie. Par ailleurs, le Covid a mis en lumière les failles profondes des réseaux de soins psychiatriques dans le monde et l'importance de mettre en place des mesures de prévention pour éviter la surcharge des hôpitaux. La pandémie a mis sous les projecteurs l'ampleur des inégalités face aux troubles psychiatriques : les cas de dépressions ou de burn-out ont affecté beaucoup plus durement les populations précaires, aux métiers difficiles et plus exposés au virus, vivant dans des appartements plus petits et sans accès à des espaces verts. Dès lors, la santé mentale a pris une place de plus en plus importante dans la vie politique, jusqu'à devenir une cause de santé publique dans certains pays.

Ailleurs dans le monde, cette thématique reste tabou et largement marginale, malgré des chiffres en nette augmentation. Dans les pays en développement, les populations sont confrontées à des problématiques différentes : le déracinement, conséquence de l'immigration ; les **troubles de stress post-traumatiques**, conséquence des guerres...

Par ailleurs, depuis quelques années, face à la menace du dérèglement climatique, les jeunes générations font face à un phénomène nommé l'eco-anxiété, soit l'angoisse de voir la planète se détruire peu à peu, ou d'avoir un avenir compromis par la destruction de notre Terre.

### **Les inégalités sociales face à la santé mentale**

La thématique de la santé mentale n'échappe pas à la fatalité des inégalités: celles-ci façonnent considérablement le développement de troubles psychiatriques chez les individus. Ainsi, nous ne sommes pas tous égaux sur le terrain fragile de la santé mentale. Selon l'OMS, les femmes seraient tout particulièrement touchées par les troubles de la santé mentale: elles représentent 63% des troubles alimentaires, 62% des troubles anxieux ou encore 60% des troubles dépressifs dans le monde. Ce constat peut être expliqué par des inégalités plus larges. En effet, les femmes sont bien souvent surreprésentées dans les emplois précaires, les familles monoparentales ou les rôles d'"aidantes", et sont plus nombreuses que les hommes à vivre sous le seuil de pauvreté. Cela met en avant l'influence des catégories socio-professionnelles dans le développement de troubles de la santé mentale, et l'importance de la précarité dans son délitement. En outre, les femmes sont souvent les oubliées des systèmes de santé, partout dans le monde. La question de leur santé mentale a longtemps été regroupée sous le terme d' "hystérie féminine" basé sur des préjugés sexistes. Une fois de plus, cela met en avant l'étendue des préjugés mais aussi des tabous existant sur cette question de la santé mentale de façon large. Dans de nombreux pays, celle-ci est considérée comme un enjeu secondaire, ou tabou, et pâtit de l'absence de soins adaptés. Souvent discriminés, craints ou même considérés comme dangereux, les individus souffrants de troubles psychiques sont trop souvent victimes de violences ou de traitements inadaptés. Selon les cultures, la santé mentale est plus ou moins reconnue, voire complètement déconsidérée. Ainsi, l'accès aux soins est souvent compliqué, et bien souvent, ces troubles restent en place faute de sensibilisation sur la question.

Les jeunes générations n'échappent pas à cette réalité, malgré une volonté chez beaucoup de briser les non-dits et de mettre cette problématique en avant. Les conflits familiaux, la dépendance aux réseaux, aux substances illicites, la peur du futur... Voilà autant de thèmes

que certains comptes d'influenceurs tentent de dédramatiser sur les réseaux, afin de faire de la santé mentale un enjeu mondial reconnu et pris en compte dans la vie politique.

## Rôle du Forum Citoyen

Face à ces problématiques, l'initiative citoyenne apparaît comme essentielle :

D'une part, parce que le système politique multilatéral actuel est obsolète. Les États peinent à arriver à des consensus, s'embourbent bien souvent dans des procédures administratives complexes qui freinent la mise en place des réformes.

D'autre part car le monde entier semble plongé dans des problématiques bien éloignées de celles de la santé mentale, parfois même opposées, comme les conflits armés et les intimidations militaires. Ce clivage entre les décisions politiques et les besoins réels des individus prouve l'importance d'un comité citoyen pour remettre le bien-être humain au centre des priorités de nos dirigeants.

Ensuite, la décision citoyenne étant prise de manière collective, selon un échantillon représentatif de la population mondiale, égalitaire et diversifié, permet de rapprocher les cultures. Leur confrontation permet notamment de faire avancer les mentalités sur la question de la santé mentale, en comparant les différents points de vue et en acceptant des changements progressifs.

Enfin, à l'heure de la polarisation politique et du monopole de la puissance décisionnelle dans les mains d'une poignée d'État, mettre à l'honneur des nations trop souvent reléguées au second plan, et permettre à des citoyens de faire preuve d'intelligence collective, est une possibilité de revoir le prisme de nos sociétés et de se détacher des modes de pensée occidentaux, tout en créant une cohésion mondiale renforcée.

Les débats se veulent bienveillants et visent à mettre en œuvre des mesures efficaces pour améliorer la situation mondiale sur la question de la santé mentale.

## Sources

Comprendre le sujet

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheningourresponse>

Jeunes: [https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/10/10/sante-mentale-un-tiersdesjeunes-presentent-des-signes-de-troubles-anxieuxoudepressifs\\_6645679\\_3224.html?search-type=classic&ise\\_click\\_rank=8](https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/10/10/sante-mentale-un-tiersdesjeunes-presentent-des-signes-de-troubles-anxieuxoudepressifs_6645679_3224.html?search-type=classic&ise_click_rank=8)

[https://www.google.com/url?q=https://www.pssmfrance.fr/actualites/impactreseauxsociaux-sante-mentalejeunes/&sa=U&sqj=2&ved=2ahUKEwjDw52jpNqTAXUpgv0HHRioNuQQFnoECBoQAQ&u\\_sg=AOvVaw01HDEVRvsVpHST1AbnPuj6](https://www.google.com/url?q=https://www.pssmfrance.fr/actualites/impactreseauxsociaux-sante-mentalejeunes/&sa=U&sqj=2&ved=2ahUKEwjDw52jpNqTAXUpgv0HHRioNuQQFnoECBoQAQ&u_sg=AOvVaw01HDEVRvsVpHST1AbnPuj6)

Afrique:

<https://www.unicef.be/fr/les-enfants-au-sein-de-groupes-armes-au-soudan-du-sud>  
[https://www.eeas.europa.eu/eeas/enfant-soldat-une-blessure-qui-n%C3%A9cessitedessoins-%C3%A0-vie\\_fr](https://www.eeas.europa.eu/eeas/enfant-soldat-une-blessure-qui-n%C3%A9cessitedessoins-%C3%A0-vie_fr)  
[https://www.lemonde.fr/afrique/article/2022/10/17/la-santementale-un-tabou-persistanten-afrique\\_6146180\\_3212.html](https://www.lemonde.fr/afrique/article/2022/10/17/la-santementale-un-tabou-persistanten-afrique_6146180_3212.html) <https://www.ifrc.org/fr/article/terrified-rain-and-sea-mental-health-ticking-time-bomblibyaafter-devastating-floods> <https://brazil-selection.com/informations/culturegenerale/religions/le-chamanisme-aubresil/> Asie:  
<https://www.courrierinternational.com/article/sante-mentale-singapour-l-endroit-le-plusstresse-de-la-planete> [https://www.courrierinternational.com/article/sante-mentale-enchine-un-adolescent-surquatre-s-automutile\\_237151](https://www.courrierinternational.com/article/sante-mentale-enchine-un-adolescent-surquatre-s-automutile_237151)  
<https://www.rfi.fr/fr/podcasts/reportage-international/20231110-pression-scolaire-etsocialela-sant%C3%A9-mentale-des-jeunes-mise-%C3%A0-rude-%C3%A9preuveencor%C3%A9e-du-sud>  
<https://www.lalibre.be/international/2016/06/01/en-coree-du-sud-une-brigade-a-laescousse-des-suicidaires-video-PHATCNMEVJD4RIFBBQ7QMRBLXE/>  
<https://www.msf.fr/actualites/rohingyas-il-n-y-a-aucun-endroit-ou-ils-sont-en-securite-niphysiquement-ni-psychiquement> <https://www.20min.ch/fr/video/chine-ni-mec-ni-stressles-communautes-100-femininesfleurissent-103399794>  
<https://www.radiofrance.fr/franceinfo/podcasts/en-direct-du-monde/le-calvaire-desmaladesmentaux-en-indonesie-6997983> <https://novastan.org/fr/kazakhstan/present-avenirenfants-delaisses-au-kazakhstan/>  
<https://www.google.com/url?q=https://www.courrierinternational.com/article/santementalesingapour-l-endroit-le-plus-stresse-de-la-planete&sa=U&sqi=2&ved=2ahUKEwjkyJmHpdqTAXXD3QIHHTlDkQFnoECGUQAQ&usq=A0vVaw0rzlBnQLk8I5PwKfkYQIFt>  
**Europe:** [https://www.lemonde.fr/comprendre-en-3-minutes/video/2026/02/07/pourquoilesfemmes-sont-elles-plus-touchees-par-les-troubles-lies-a-la-sante-mentale-comprendreentrois-minutes\\_6665757\\_6176282.html?search-type=classic&ise\\_click\\_rank=1](https://www.lemonde.fr/comprendre-en-3-minutes/video/2026/02/07/pourquoilesfemmes-sont-elles-plus-touchees-par-les-troubles-lies-a-la-sante-mentale-comprendreentrois-minutes_6665757_6176282.html?search-type=classic&ise_click_rank=1) [https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/12/16/sante-mentale-et-handicapmieuxevaluer-les-depenses-publiques-en-calculant-lescoutsevites\\_6658122\\_3224.html?search-type=classic&ise\\_click\\_rank=3](https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/12/16/sante-mentale-et-handicapmieuxevaluer-les-depenses-publiques-en-calculant-lescoutsevites_6658122_3224.html?search-type=classic&ise_click_rank=3)  
[https://www.lemonde.fr/idees/article/2025/10/07/la-sante-mentale-n-est-pas-traiteecommeun-enjeu-politique-reel\\_6644903\\_3232.html?searchtype=classic&ise\\_click\\_rank=11](https://www.lemonde.fr/idees/article/2025/10/07/la-sante-mentale-n-est-pas-traiteecommeun-enjeu-politique-reel_6644903_3232.html?searchtype=classic&ise_click_rank=11)  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.ghuparis.fr/fr/actualites/sante-mentale-un-enjeu-majeur-durant-les&ved=2ahUKEwiBla-uj82SAXUdg\\_0HHTmNJE4ChAWegQILRAB&usq=A0vVaw1CyOuOTFHJvxqmVeenRxG7](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.ghuparis.fr/fr/actualites/sante-mentale-un-enjeu-majeur-durant-les&ved=2ahUKEwiBla-uj82SAXUdg_0HHTmNJE4ChAWegQILRAB&usq=A0vVaw1CyOuOTFHJvxqmVeenRxG7)

<https://www.rtf.be/article/jeunes-et-covid-cinq-ans-apres-plusieurs-generations-abimees-11492663> <https://www.univ-rouen.fr/actualites/reseaux-sociaux-aider-les-adolescents-a-proteger-leursantementale/>

**Amérique:**

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.paho.org/fr/publications/proteger-et-promouvoir-sante-mentale-dans-region-des-ameriques&ved=2ahUKEWja5\\_Lqj82SAxU\\_hP0HHQ0dAesQFnoECB8QAQ&usg=AOvVaw22f29fln9\\_BodiPogegstK](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.paho.org/fr/publications/proteger-et-promouvoir-sante-mentale-dans-region-des-ameriques&ved=2ahUKEWja5_Lqj82SAxU_hP0HHQ0dAesQFnoECB8QAQ&usg=AOvVaw22f29fln9_BodiPogegstK)  
<https://www.canada.ca/fr/santepublique/services/publications/science-recherche-etdonnees/jeunes-canada-portrait-santementale.html> <https://www.jcmh.org/fr/atencion-de-salud-mental-en-comunidadeshispanas-y-latinasmental-health-care-in-hispanic-latinx-communities/> <https://www.lacroix.com/guatemala-des-otages-liberes-d-une-prison-ou-a-eu-lieu-unemutinerie20260118> <https://www.google.com/url?q=https://www.afmd.fr/la-sante-mentale-desjeunes-au-travailetats-unis-et-royaume-uni&sa=U&sqj=2&ved=2ahUKEWjTtOqEptqTAXUy9gIHHWWpLdkQFnoECBwQAQ&usg=AOvVaw3HCUGXvN2DEsa4e7nl31D->

**Océanie:** <https://www.ewag.fr/articles/sponsoring-sportif/>

[https://www.lemonde.fr/international/article/2026/03/31/en-australie-plusieursplateformesdont-tiktok-instagram-et-youtube-visees-par-une-enquete-sur-l-interdictiondes-reseauxsociaux-aux-moins-de-16-ans\\_6675537\\_3210.html](https://www.lemonde.fr/international/article/2026/03/31/en-australie-plusieursplateformesdont-tiktok-instagram-et-youtube-visees-par-une-enquete-sur-l-interdictiondes-reseauxsociaux-aux-moins-de-16-ans_6675537_3210.html)