

18
SEPT
2026

AVIS

Le bien-être et la santé mentale des jeunes en Île-de-France



**AVIS N°
2026-11**

Le bien-être et la santé mentale des jeunes en Île-de-France

Avis n° 2026-11

Présenté au nom de la commission Education,
enseignement supérieur, recherche et citoyenneté
par la rapporteure Marie VERDIER et présidée par
Sylvaine BAEHREL.

18 septembre 2026

La présidente
Valérie MULLER



Cet avis a été adopté :
Suffrages exprimés : 160
Pour : 98
Contre : 52
Abstentions : 10
Ne prend pas part au vote : 0

SOMMAIRE

Introduction	7
Recommandations	9
1. En quoi le bien-être des jeunes est un gage d'épanouissement, de réussite et de bonne santé mentale ?	17
A) Bien-être et santé mentale des jeunes en Île-de-France : de quoi parle-t-on ?	17
B) Les spécificités franciliennes	19
C) Bien-être et santé mentale des jeunes franciliens : état des lieux	22
2. Facteurs de risque, facteurs de protection : comment agir sur les déterminants de la santé mentale ?	24
A) Limiter l'impact des facteurs de risques	24
1. L'exposition à des violences comme facteur de risque pour la santé mentale (harcèlement, discriminations, violences sexuelles...)	24
2. La place de la précarité financière et ses effets : logement, isolement, difficultés économiques	31
3. L'usage des réseaux sociaux et du numérique	
4. Les conditions de mobilité	35
5. Le changement climatique	37
	40

B) Amplifier les facteurs de protection	42
1. Pratiques sportives, artistiques et culturelles	42
2. L'accès à la nature	47
3. Améliorer le recours aux soins	49
4. Les lieux d'apprentissage et la santé mentale	53
5. L'information à l'orientation des jeunes	60
3. L'action régionale : des dispositifs multiples mais insuffisamment coordonnés	66
A) Les actions portées en propre par la Région Île-de-France	66
B) Les partenariats associatifs engagés par la Région Île-de-France	68
Conclusion	71
Glossaire	72
Remerciements	73
Liste des membres de la commission	74
Bibliographie	75
Annexes	81

LE CONSEIL ÉCONOMIQUE,
SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL
RÉGIONAL D'ÎLE-DE-FRANCE

Emet l'avis
suivant

Introduction

50%

de jeunes
présentaient des
syndromes
dépressifs

dont

40%

de symptômes
anxieux

et

32%

déclaraient
avoir eu des
pensées suicidaires
au cours des 12
derniers mois

Depuis la crise sanitaire de 2020, la question du bien-être et de la santé mentale des jeunes s'est imposée avec une acuité croissante dans le débat public. En Île-de-France, les données disponibles témoignent d'une situation préoccupante. Selon le Baromètre sur la santé mentale des jeunes franciliens, en 2024, 50% des jeunes présentaient des syndromes dépressifs, 40% des symptômes anxieux, et 32% déclaraient avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois¹. Ces indicateurs, loin d'être conjoncturels, révèlent des fragilités structurelles qui appellent une réponse politique coordonnée et ambitieuse.

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **la santé mentale est une composante à part entière du bien-être : elle ne se réduit pas à l'absence de troubles, mais englobe la capacité d'un individu à se réaliser, à surmonter les tensions normales de la vie, à travailler et à contribuer à sa communauté**². La santé mentale est ainsi un état dynamique, façonné par un ensemble de déterminants qui interagissent tout au long de la vie. Dès lors, agir pour le bien-être des jeunes, c'est aussi agir pour leur santé mentale.

Ces déterminants se déclinent en facteurs de risque et en facteurs de protection. Les premiers désignent l'ensemble des éléments individuels, sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux susceptibles d'accroître la vulnérabilité des individus face aux problèmes de santé mentale³. Les seconds, à l'inverse, renforcent la résilience et soutiennent le développement psychique tout au long de la vie. Parmi les facteurs de risque individuels figurent notamment certaines prédispositions génétiques, les compétences émotionnelles insuffisamment développées ou encore les conduites addictives. Par ailleurs, la pauvreté, les violences, les inégalités ou l'absence de conditions de vie et d'apprentissage satisfaisantes sont autant de facteurs sociaux et environnementaux qui constituent des vecteurs majeurs de fragilisation⁴.

Le présent rapport s'attache à **identifier ces différents facteurs de risque et de protection de la santé mentale de la jeunesse francilienne afin de mettre en lumière les leviers susceptibles d'améliorer le bien-être des jeunes en amont de toute pathologie**. Il privilégie ainsi une approche préventive plutôt que curative centrée sur la prise en charge de troubles avérés.

1 Santé mentale: Marion Leboyer, directrice de la fondation FondaMental, présente la plateforme MyMood | Région Île-de-France. 11 septembre 2025 <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/sante-mentale-marion-leboyer-directrice-de-la-fondation-fondamental-presente-la-plateforme-mymood>

2 World Health Organization. (2025, October 8). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

3 Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins. (2025, 20 janvier). Les déterminants de la santé mentale. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/promotion-et-prevention/article/les-determinants-de-la-sante-mentale>

4 World Health Organization. (2025, October 8). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Ces facteurs peuvent intervenir à toutes les étapes de la vie, mais leur impact est particulièrement déterminant lors des périodes critiques du développement, notamment la petite enfance et l'adolescence. C'est précisément pourquoi la jeunesse constitue un moment privilégié pour l'action préventive : les facteurs de protection, lorsqu'ils sont activés tôt et de manière cohérente, contribuent durablement à la construction d'une santé mentale solide.

Il n'existe pas de solution unique pour résoudre les difficultés de santé mentale des jeunes : les problématiques sont multidimensionnelles et fortement interconnectées. Une intervention efficace requiert d'agir simultanément sur les déterminants personnels, sociaux et structurels. C'est la raison pour laquelle la santé mentale ne saurait être réduite à un enjeu de santé : elle est aussi un enjeu éducatif, social, économique et territorial, comme rappelé dans l'avis du Conseil économique, social et environnemental (Cese) *Santé mentale et bien-être des enfants et des jeunes : un enjeu de société* (octobre 2025)⁵.

C'est dans cette perspective que la commission Éducation, enseignement supérieur, recherche et citoyenneté du CESER Île-de-France a choisi de se saisir de ce sujet. Dans le prolongement des actions et politiques menées dans le champ sanitaire, elle entend proposer une lecture complémentaire, ancrée dans les compétences de la Région et attentive aux réalités du territoire francilien. L'objectif est d'identifier les leviers d'action concrets que la collectivité régionale peut mobiliser pour favoriser le bien-être des jeunes et, ce faisant, prévenir les atteintes à leur santé mentale.

Ainsi, comment la Région Île-de-France peut-elle favoriser le bien-être, l'épanouissement et la formation des jeunes, par une meilleure prise en compte de leur santé mentale ?

Après avoir posé les fondements conceptuels liés aux notions de bien-être et de santé mentale et dressé un panorama de la situation de la jeunesse francilienne (1), il s'agira d'identifier les principaux facteurs de risque et de protection qui concernent les jeunes en Île-de-France et sur lesquels une action régionale est envisageable (2). Enfin, il sera question de dresser un état des lieux des politiques conduites par la Région et de formuler des recommandations en vue de renforcer leur cohérence et leur efficacité au service du bien-être des jeunes franciliens (3).

5 Conseil économique, social et environnemental. (2025, octobre). Santé mentale et bien-être des enfants et des jeunes : un enjeu de société (rapporteur : Helno Eyriey). Conseil économique, social et environnemental. <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/300482.pdf>

Recommandations

Recommandation principale : Structurer une politique régionale unifiée et lisible à destination de la jeunesse francilienne

- Confier au 15e vice-président en charge de la Jeunesse et de la Promesse républicaine un rôle de coordination des différents acteurs intervenant dans le champ de la jeunesse afin d'assurer la cohérence de la politique régionale en la matière.
- Il apparaît par ailleurs essentiel que cette stratégie soit élaborée **en associant les jeunes à chacune de ses étapes, de la conception à la mise en œuvre**, afin de garantir son adéquation avec leurs besoins et leurs réalités.
- Cette politique gagnerait à s'appuyer sur une **stratégie de communication et d'information spécifiquement destinée aux jeunes Franciliens**. À cet égard, la mobilisation de figures inspirantes pourrait constituer un levier efficace pour diffuser auprès des jeunes les messages portés par cette politique, qu'il s'agisse de promouvoir les pratiques artistiques et culturelles, de sensibiliser aux violences intra-familiales ou de mieux faire connaître les aides régionales qui leur sont destinées.
- L'objectif est de **construire une politique centrée sur l'anticipation et la prévention**, qui agit directement sur les facteurs de protection et de risques pour le bien-être et la santé mentale des jeunes.

Comme il le sera démontré au cours de ce rapport, la santé mentale d'un individu est, au cours de sa vie, impacté par multiples déterminants. Ainsi, il est impossible d'améliorer la santé mentale des jeunes sans s'attaquer aux différents facteurs de risque qui la fragilise et sans renforcer les facteurs de protection qui la préserve.

Ne pas considérer la santé mentale dans son ensemble c'est prendre le risque de négliger la matrice du problème et par conséquent, de voir l'état de la santé mentale des jeunes stagner ou pire, s'aggraver.

Propos confiés par un membre du Conseil régional des jeunes (CRJ) d'Île-de-France :

« Ce qu'il manque avant tout, c'est l'écoute. Les jeunes ont besoin de parler à des gens qui leur ressemblent et, surtout, qui ont vécu ou vivent la même chose qu'eux. Très souvent les jeunes ne se retrouvent pas dans les campagnes de communication réalisées par les pouvoirs publics, car ils ont le sentiment que les intervenants/les témoignages qui en sont issus ne les représentent pas du tout. »



1. Renforcer les facteurs de protection du bien-être et de la santé mentale des jeunes

L'accès à la nature

- Créer un label "Nature et bien-être" qui pourrait être attribué à des projets, permettant de donner de la visibilité à certaines actions (associatifs, ESS).
- Continuer le travail entamé avec le plan vert visant à permettre à tous les Franciliens d'avoir accès à un espace vert arboré à moins de 300 mètres de son domicile⁶, soit 5 à 10 minutes à pied (selon la règle des 3-30-300).
- Mener une réflexion sur l'aménagement des espaces verts dans les zones particulièrement urbanisées, dans l'objectif d'y attirer les adolescents.

Les pratiques sportives et culturelles

- Mettre en place des subventions systématiques aux associations sportives et culturelles dans le cadre d'une pratique régulière des jeunes (à mesurer en fonction du nombre d'adhésions). Les dispositifs actuels reposent essentiellement sur des démarches volontaires des jeunes. Cette recommandation permettrait donc de lutter contre le non-recours.
- Mener une enquête chiffrée sur les pratiques artistiques et culturelles et leurs impacts sur les lycéens et étudiants (15-29 ans) à l'échelle régionale.
- Soutenir la création artistique engagée en renforçant l'accompagnement et la valorisation d'artistes et de structures artistiques investis dans la prévention en santé mentale.
- Appuyer les fédérations ou associations sportives engagées en renforçant le soutien aux fédérations sportives qui développent des actions de prévention et de sensibilisation en matière de santé mentale.
- En s'inspirant de l'exemple du programme "Yvelines Musées Solidaires"⁷ mis en œuvre par le département des Yvelines, développer à l'échelle régionale une mise en relation des lieux culturels d'Île-de-France et des professionnels du milieu médico-social afin d'encourager les visites sur « prescription muséale ».

6 Cerema. (2024, 26 mars). Végétaliser les espaces urbains : Quelles essences planter et où planter ? <https://www.cerema.fr/fr/actualites/vegetaliser-espaces-urbains-queelles-essences-planter-o>

7 Conseil départemental des Yvelines. (2026, 20 mars). Le programme « Yvelines Musées Solidaires ». <https://www.yvelines.fr/loisirs/culture/la-culture-dans-les-yvelines/le-departement-soutient-les-projets-culturels/le-programme-yvelines-musees-solidaires/>

Le bâti scolaire

- Intégrer les recommandations du ministère de l'Education nationale pour tous les aménagements intérieurs des bâtis scolaires de tous les lycées et universités d'Île-de-France. Bien intégrer dans toutes les constructions ou rénovations tous les espaces qui ne sont pas des lieux d'enseignement : CDI, infirmerie, vie scolaire, foyers élèves, cantines, les lieux d'accueil pour l'orientation, salle des parents, l'assistance sociale, les psychologues... Et aussi avoir des lieux pour des pratiques diverses : salles de spectacle, salles de dessin et d'écriture, équipements sportifs.
- Repenser l'environnement extérieur des établissements d'enseignement notamment en proposant des règles d'aménagement urbain à proximité de tous les lycées et universités : respect de normes quant aux pollutions (qualité de l'air, présence de NO₂, bruits etc.) périmètre type "zone calme" sans véhicule motorisé, présence d'espaces naturels ou végétalisés, repenser et sécuriser les circulations piétonnes environnantes, intégrer la dimension esthétique des milieux urbains proches....
- Intégrer dans ces démarches les représentants des élèves : délégués, éco-délégués, conseil de vie lycéenne (CVL) afin d'assurer la cohérence avec les besoins des jeunes.
- Mettre en place une procédure d'inspection, en lien avec les personnels ayant pouvoir contraignant pour les lieux d'enseignement.

L'information à l'orientation

- Mettre au clair les compétences légales réglementaires et institutionnelles sur les questions d'information à l'orientation avec un seul opérateur responsable.
- Repenser l'organisation d'Oriane notamment en séparant les missions concernant l'ensemble des salariés, le décrochage scolaire et les publics scolarisés.
- Renforcer significativement l'équipe de l'agence Oriane, actuellement 25 personnes, au regard des missions et des compétences attendues semble insuffisant, dans un objectif de prioriser la présence humaine auprès des jeunes.
- S'interroger sur le développement d'une pratique plus servicielle d'Oriane et notamment l'usage de l'IA dans l'information à l'orientation avec le risque de renforcer certains biais.

Ecole promotrice de santé

- Renforcer le dialogue avec les trois académies en faveur d'un déploiement concerté à l'échelle des territoires des démarches et actions de promotion de la santé à l'école et sur les différents campus franciliens.

Accès aux soins et recours aux soins

Faire de MyMood une réelle plateforme d'information et d'orientation en matière de santé mentale pour l'ensemble des jeunes franciliens :

- Proposer une réorientation vers les professionnels de santé cohérente avec l'âge des utilisateurs et présenter les informations nécessaires (remboursement par l'assurance maladie et conventionnements, fonctionnement du dispositif MonPsy, rôle des différents professionnels de santé...)
- Réaliser un réel recensement des dispositifs de santé mentale sur l'ensemble de l'Île-de-France ne se concentrant pas que sur deux départements franciliens, et les positionner sur l'outil de cartographie proposé.
- S'assurer que l'ensemble des ressources d'auto-aide proposé soit vérifié et s'appuie sur des sources scientifiquement fiables.

2. Réduire les facteurs de risque pour le bien-être et la santé mentale des jeunes

Lutte contre les violences et représentations

- Mettre en œuvre une politique visant à lutter contre toutes formes de violences (violences sexistes et sexuelles, discrimination, harcèlement) dont la jeunesse peut être spécifiquement victime et soutenir les associations (aide aux victimes, interventions auprès des jeunes, sensibilisation...) et événements (Prides, journées de lutte contre le racisme, contre l'antisémitisme, l'islamophobie et autres, commémorations...), qui cherchent à changer les représentations. Cette politique doit être compréhensible et identifiable par la jeunesse.
- Mettre en place un plan global de lutte contre les discriminations au niveau de la région, comprenant des actions de communication, de formation et de financement des acteurs spécialisés.
- Mener une campagne visant à lutter contre la stigmatisation des troubles de la santé mentale, afin de changer les représentations
- Continuer et approfondir les actions de la région en matière de lutte contre les violences faites aux femmes⁸ en :
 - o Développant les territoires d'intervention de l'Abri, particulièrement à destination des jeunes femmes, à proximité des lieux d'enseignement
 - o Renouvelant un cycle de formation des forces de sécurité - Police, Gendarmerie, polices municipales - à l'accueil, au recueil de la parole et à l'orientation des femmes victimes de violences conjugales, en intégrant la notion d'enfants co-victimes et en s'appuyant sur les recommandations proposées par le centre Hubertine Auclert⁹
 - o Continuant à soutenir les associations et dispositifs de lutte contre les violences faites aux femmes, et en faveur de l'égalité des genres

8 Région Île-de-France. (2025, 24 novembre). Lutte contre les violences faites aux femmes.

<https://www.iledefrance.fr/associations-etre-accompagnees-pour-mieux-agir/lutte-contre-les-violences-faites-aux-femmes>

9 Centre Hubertine Auclert, 2025, Rapport, Former les forces de sécurité à l'accueil des femmes victimes de violences conjugales, Bilan du projet régional de formation 2024 :

https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/RAPPORT_Bilan%20Police%202025.pdf

Précarité

- Appliquer la gratuité des transports en commun pour les moins de 18 ans et un tarif social plus important que celui actuellement pratiqué pour les 18-25 ans.
- Sur le logement étudiant, reprendre les recommandations émises dans le rapport *Logement étudiant en Île-de-France : urgence et ambitions à l'horizon 2028* (CEFER, 12 décembre 2023)¹⁰ et *Redynamiser l'accès au logement en Île-de-France* (CHPV, 30 mars 2026)¹¹
- Agir sur la précarité alimentaire en soutenant les épiceries sociales et solidaires
- Pallier la précarité numérique en soutenant les étudiants en difficulté. Une des pistes pourraient être la distribution de clés 5G.

Conditions de mobilité

- Créer un observatoire régional des transports scolaires réunissant : parents d'élèves, représentants des élèves, collectivités, transporteurs, Île-de-France Mobilités.
- Trois objectifs pourraient constituer des repères clairs pour l'action publique :
 - o Des temps de transport qui prennent en compte l'âge et la formation des élèves et des étudiants avec un objectif d'une heure de transport maximum par jour (cf. SDRIF-E qui fixe l'objectif de la « Région des 20 minutes »).
 - o Un transport assuré après 18h pour tous les établissements
 - o Suppression des situations de surcharge dans les bus scolaires et transports publics desservant les établissements
- Développer des espaces de travail et d'étude de proximité (tiers-lieux, bibliothèques, espaces étudiants) dans différents territoires de la région afin de limiter certains déplacements contraints et d'offrir aux jeunes des conditions de travail plus adaptées.

Le changement climatique

- Intégrer au sein des critères d'attribution des subventions régionales l'impact sur le climat, l'écosystème et la biodiversité.
- Communiquer largement sur les actions et l'engagement de la région en faveur de la transition écologique. Cette recommandation vise à faire diminuer le sentiment d'éco-anxiété, ce dernier étant accentué par le ressenti d'inaction des pouvoirs publics face au réchauffement climatique.
- Financer l'intervention d'associations auprès des jeunes afin de promouvoir l'engagement environnemental et de sensibiliser aux enjeux du changement climatique.

10 Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2023, 12 décembre). Logement étudiant en Île-de-France : urgence et ambitions à l'horizon 2028 (rapporteurs : É. Abanda Ayissi & L. Lehmann). Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. <https://ceser.iledefrance.fr/wp-content/uploads/2026/01/avis-rapport-cefer-logement-etudiant-20231212.pdf>

11 Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2026, 30 mars). Redynamiser l'accès au logement en Île-de-France. Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. <https://ceser.iledefrance.fr/travaux/redynamiser-lacces-au-logement-en-ile-de-france/>

3. Evaluer et piloter la politique régionale en faveur du bien-être et de la santé mentale de la jeunesse francilienne

Indicateurs

- Créer et suivre des indicateurs régionaux clés permettant de mesurer l'état de bien-être et de santé mentale des jeunes sur le territoire

Efficacité générale de la dépense publique

- Evaluer régulièrement l'efficacité des dépenses du Conseil régional vis-à-vis du bien-être et de la santé mentale des jeunes, via l'Inspection Générale de la Région Île-de-France (IGRIF)

Documents budgétaires

- Indiquer une ligne spécifique qui concerne les dépenses en faveur de la jeunesse dans la présentation des documents budgétaires afin de pouvoir suivre, d'années en années, l'évolution des financements alloués.

Ajustements de la politique

- En fonction des résultats de l'évaluation, opérer les ajustements nécessaires.
- Ces ajustements pourraient être décidés par un comité de suivi, auquel le CESER et le CRJ pourraient être associés.





PARTIE

01.

1. En quoi le bien-être des jeunes est un gage d'épanouissement, de réussite et de bonne santé mentale ?

A) Bien-être et santé mentale des jeunes en Île-de-France : de quoi parle-t-on ?

En 2001, 53 ans après avoir caractérisé la santé comme étant un *"un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"*¹², l'OMS propose une définition de la santé mentale. Aujourd'hui, elle fait encore consensus et décrit la santé mentale comme *"un aspect fondamental de la santé qui permet à l'être humain de tirer pleinement parti de ses aptitudes cognitives, affectives et relationnelles. Une bonne disposition mentale permet d'affronter les difficultés de la vie, de travailler de façon productive et de contribuer à l'action de la société."*¹³.

A cette notion, et afin de définir pleinement le sujet de ce rapport, il est essentiel d'y ajouter celles de troubles, de bien et de mal-être et par la suite d'illustrer la santé mentale par un double continuum.

Si selon la définition de l'OMS, la santé ne se réduit pas à l'absence de maladie, dans le champ de la santé mentale, il est plutôt question de **trouble**. A l'heure actuelle, celle-ci est défini par l'OMS comme *"une altération majeure, sur le plan clinique, de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu. Il s'accompagne généralement d'un sentiment de détresse ou de déficiences fonctionnelles dans des domaines importants"*¹⁴. Cette notion est donc à dissocier de celles de mal-être ou de souffrance mentale, qui ne sont pas systématiquement corrélées à la présence d'un trouble. Il est ainsi possible de présenter un trouble tout en étant en situation de bien-être et, à l'inverse, de ne présenter aucun trouble tout en souffrant sur le plan psychique.

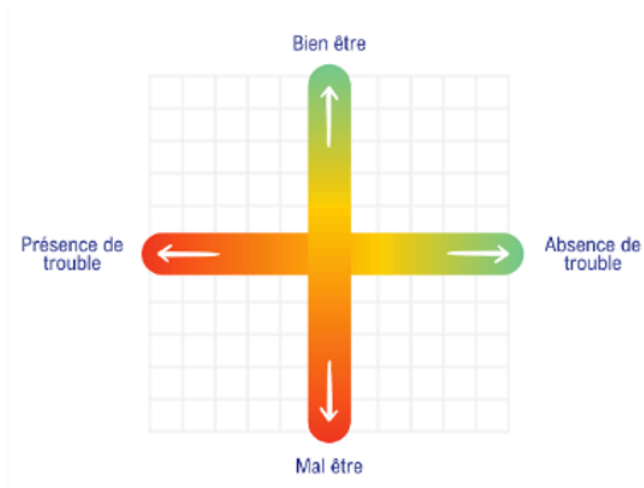
12 Organisation mondiale de la Santé. (s. d.). Constitution. <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>

13 World Health Organization. (2025, October 8). Mental health.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

14 Organisation mondiale de la Santé. (2025, 30 septembre). Troubles mentaux.

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



Le continuum de la santé mentale

La santé mentale d'un individu évolue sur un double continuum : celui du bien-être et du mal-être et celui de la présence de trouble et de l'absence de trouble.

De la même manière que tous les individus ont une santé physique, tous ont une santé mentale. Cette dernière peut évoluer sur ce double continuum tout au long de la vie en fonction par exemple d'événements de vie. On parle ainsi de déterminants de la santé mentale.

En effet, la notion de santé mentale ne peut être réellement comprise sans s'interroger sur ce qui l'impacte directement, positivement ou négativement. Ainsi, les déterminants de la santé mentale sont multiples et de nature diverse (sociaux, économiques, familiaux, politiques, biologiques...) et peuvent exercer une influence importante. L'OMS classe ces déterminants en deux catégories : les "**facteurs de risques**" et les "**facteurs de protection**". Ils sont parfois événementiels et peuvent survenir à toutes les périodes de la vie des individus. Avoir par ailleurs été exposé à un facteur de risque ne produit pas systématiquement une détérioration de la santé mentale et inversement pour les facteurs de protection.

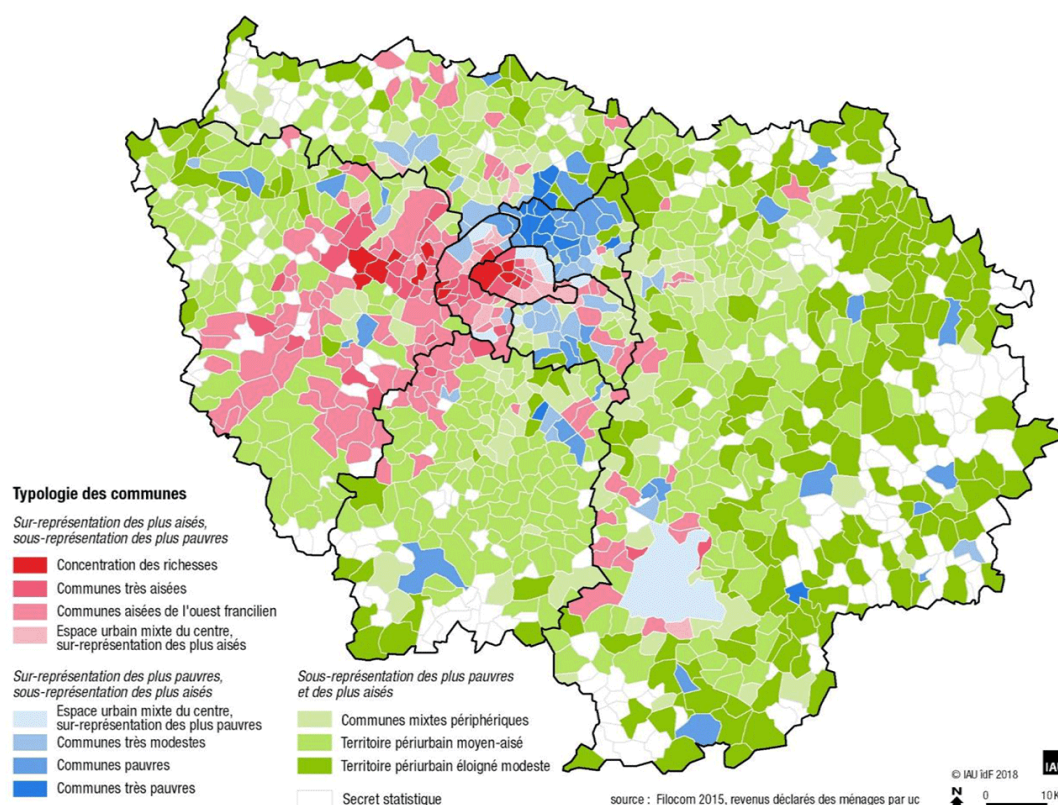
Enfin, en plus d'être impacté par une multitude de facteurs, l'état de santé mentale influence la vie quotidienne des individus et dans notre cas des jeunes, de leur parcours scolaire, universitaire et professionnel, mais aussi leur épanouissement personnel.

Nous avons décidé de centrer notre travail sur "les jeunes", du moment qu'elles et ils soient considérés comme apprenants (lycéens, étudiants ou apprentis) ou concernés par une politique régionale, afin de pouvoir évoquer les jeunes dans toute leur diversité. En effet, "les jeunes" sont loin de représenter une catégorie sociale monolithique et sont au contraire "des jeunes", parfois vivant des réalités très différentes, qui coexistent. Ainsi, un jeune vivant à Neuilly-sur-Seine ou à Grigny ne sera pas confronté aux mêmes difficultés et contexte socio-économique. De la même manière, un jeune vivant dans une des 671 communes rurales franciliennes, aura un vécu tout à fait différent qu'un jeune vivant à Paris. Par ailleurs, l'âge, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, l'origine ou encore la situation familiale sont tout autant de différences fondamentales entre les jeunes qui témoignent de leur diversité tout en nous empêchant de considérer cette population comme homogène.

B) Les spécificités franciliennes

Cœur politico-économique du pays, la région Île-de-France concentre de très nombreux avantages. Il s'agit d'un centre stratégique : région la plus peuplée et la plus riche de France, celle qui concentre le plus de Recherche et Développement à l'échelle européenne, et première destination touristique mondiale¹⁵.

Par ailleurs, la région Île-de-France est une région particulièrement jeune. Ainsi, près de 40% des Franciliens sont âgés de moins de 30 ans contre moins de 35% à l'échelle nationale¹⁶. Les étudiants y sont aussi très nombreux (près de 800 000) et y évoluent dans 16 universités et 70 écoles supérieures¹⁷ qui participent à l'attractivité du territoire.



Géographie sociale des Franciliens selon le profil de revenus des ménages (2015, Institut d'aménagement et d'urbanisme d'Île-de-France)¹⁸

15 Région Île-de-France. (s. d.). La Région, c'est quoi ?

<https://www.iledefrance.fr/decouvrir-le-fonctionnement-de-la-region/propos-de-la-region/la-region-cest-quoi>

16 Institut national de la statistique et des études économiques. (s. d.). Dossier complet – Résultats pour toutes les communes, départements, régions, intercommunalités... <https://www.insee.fr/fr/statistiques/zones/2011101>

17 Région Île-de-France. (2023, 4 octobre). Enseignement supérieur : les nouveautés de la rentrée 2023. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/enseignement-superieur-les-nouveautes-de-la-rentree-2023>

18 Localtis. L'Île-de-France, caricature des inégalités françaises. (2019, 3 juin).

<https://www.banquedesterritoires.fr/ile-de-france-caricature-des-inegalites-francaises>

Cependant, la région Île-de-France est aussi concernée par des difficultés multiples. Désignée comme “championne des inégalités”¹⁹ par l’Observatoire des inégalités, elle connaît de très fortes disparités territoriales en termes de niveau de vie. Ainsi, s’y trouve à la fois les trois départements les plus riches du pays (Paris, Hauts-de-Seine et Yvelines), au sein desquels le niveau de vie annuel médian dépasse les 28 000€, et le département le plus pauvre de France hexagonale : la Seine-Saint-Denis (avec un niveau de vie annuel médian de 19 020€ pour 2021²⁰).

De la même manière, l’Île-de-France connaît une crise du logement importante. Ainsi, selon la Fondation pour le logement des défavorisés, sur les 3,8 millions de Français souffrant de “mal-logement”, 1,3 seraient Franciliens. A cela s’ajoutent près de 3 millions de personnes en fragilité vis-à-vis du logement²¹. A titre d’exemple, si en France seuls 9,6% des logements sont considérés comme suroccupés, ce chiffre excède les 20% en Île-de-France et dépasse même les 30% à Paris (INSEE).

	France	IDF	75	77	78	91	92	93	94	95
Suroccu- -pation modérée	8,7	18,4	28,6	10,6	11,5	12,3	19,4	21,5	19,1	13,7
Suroccu- -pation accentuée	0,9	2,7	2,7	1,5	1,3	2	2,2	5,6	3	2,7
Suroccu- -pation totale	9,6	21,1	31,3	12,1	12,8	14,3	21,6	27,1	22,1	16,4

Les jeunes sont particulièrement touchés par ces difficultés, souvent de manière plus marquée que dans le reste du territoire national. Selon l’Institut Paris Région :

« Plusieurs questions posées aux étudiants permettent de mieux cerner leurs éventuelles difficultés financières. Ainsi, 7 % des étudiants franciliens ont déclaré connaître des difficultés très importantes (5 % dans les autres régions) ; 11% considèrent ne pas du tout avoir assez d’argent pour couvrir leurs besoins mensuels. Près d’un étudiant francilien sur dix a déposé une demande d’aide sociale exceptionnelle depuis le début de l’année universitaire. Enfin, plus du tiers ont renoncé à des soins ou équipements médicaux pour des raisons financières au cours de l’année. »

19 Observatoire des inégalités. (2019, 20 septembre). L’Île-de-France, championne des inégalités.

<https://www.inegalites.fr/L-Île-de-France-championne-des-inegalites>

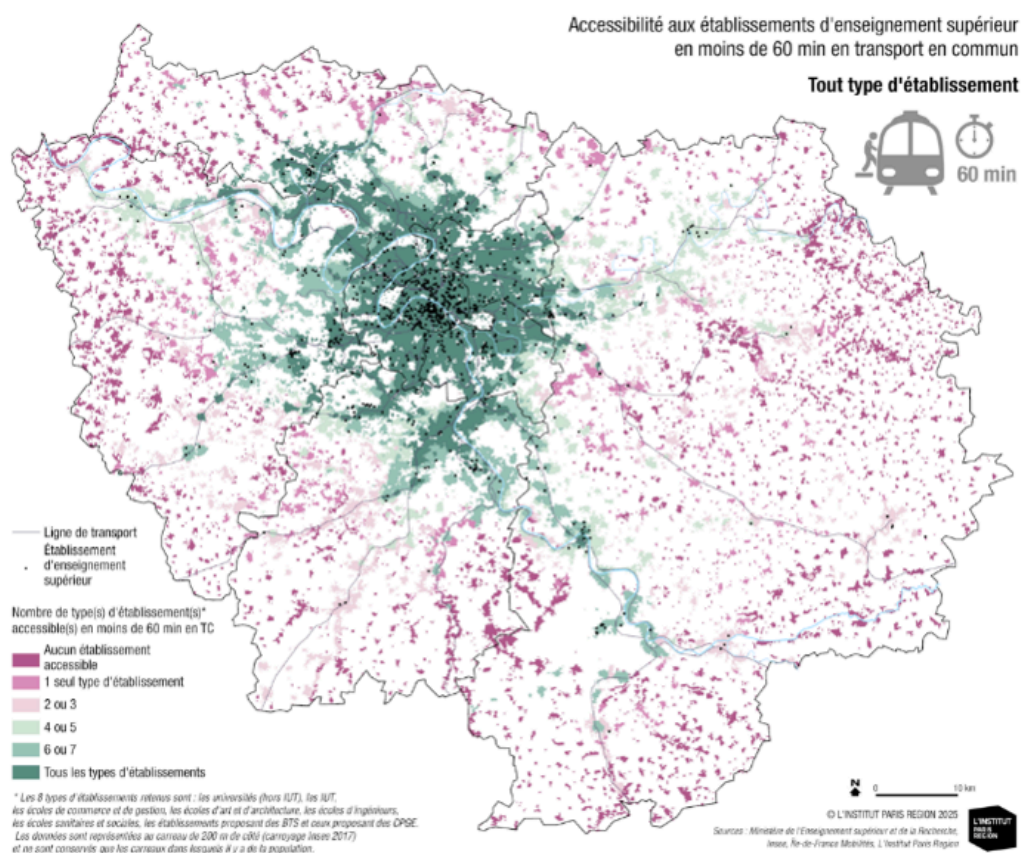
20 Institut national de la statistique et des études économiques. (s. d.). Tableau interactif – Revenus, niveaux de vie et inégalités (territoires 30_RPC / 31_RNP). https://www.insee.fr/fr/outil-interactif/5367857/territoires/30_RPC/31_RNP

21 Fondation pour le Logement des Défavorisés. (2025). Rapport annuel sur l’état du mal-logement en Île-de-France (REML Île-de-France 2025). <https://www.fondationpourlelogement.fr/wp-content/uploads/2025/11/final-bd-rmlidf.pdf>

2h/jour

en moyenne de
temps de transport
pour les étudiants

A cela s'ajoutent des inégalités dans l'accès aux lieux d'enseignement, et à un temps de trajet parfois très important. Dès le lycée, les jeunes, et notamment celles et ceux étudiant dans des formations particulières, cursus spécifiques ou suivant un parcours d'enseignement professionnel, sont exposés à de longs trajets. Toujours selon l'Institut Paris Région, "les étudiants passent 2h/jour à se déplacer²²". Ces disparités sont inégalement réparties sur le territoire, les étudiants résidant le plus loin de Paris sont ceux qui les subissent le plus. Ainsi, selon l'Observatoire de la vie étudiante, les étudiants habitant Paris ont un temps de trajet moyen de 44 minutes contre 64 minutes pour ceux qui résident dans la grande couronne (41 minutes en moyenne en France)²³.



Accessibilité aux établissements d'enseignement supérieur en moins de 60min en transports en commun en Île-de-France (IPR)²⁴

22 L'Institut Paris Region. (2025). Note rapide n° 745 : NR 745.

https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/Etude_1371/NR_745_web.pdf

23 Observatoire national de la vie étudiante. (2022). Transports et déplacements (fiche CDV 2020).

<https://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-CDV2020-Transports-et-deplacements.pdf>

24 L'Institut Paris Region, Panorama régional de l'accessibilité aux établissements d'enseignement supérieur. (Septembre 2025).

<https://www.institutparisregion.fr/societe-et-habitat/education-et-formation/panorama-regional-de-laccessibilite-aux-etablissements-denseignement-superieur/#gallery-1>

C) Bien-être et santé mentale des jeunes franciliens : état des lieux

A propos des chiffres de la santé mentale, et notamment de celle des jeunes, **toutes les études concordent à une croissance de l'état de mal-être**. Ainsi, selon le baromètre de la santé mentale de Santé publique France²⁵, entre 2014 et 2021, le nombre de jeunes âgés de 18 à 24 ans ayant eu des pensées suicidaires est passé de 3,3% à 7,2%. A cela s'ajoute, toujours selon ce même baromètre, qu'en 2017, 11,7% des 18-24 ans étaient atteints de dépression contre 20,8% en 2021 (soit une croissance de près de 9 points de pourcentage en 4 ans).

La situation francilienne est elle aussi préoccupante. Selon une enquête menée par la Région²⁶ Île-de-France au début de l'année 2023 :

- **68%** des jeunes Franciliens de 18 à 30 ans sont touchés par des troubles anxieux,
- Plus de **1 jeune sur 10** déclare présenter des troubles anxieux sévères,
- **78%** des jeunes Franciliens déclarent avoir des signes de dépression modérée ou sévère,
- **25%** des jeunes Franciliens ont pensé à se suicider au cours des 12 derniers mois.

La santé mentale des jeunes d'Île-de-France est aujourd'hui particulièrement dégradée et ne leur permet donc pas de s'épanouir ni de "faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de façon productive et de contribuer à l'action de la société". Néanmoins, cette situation préoccupante n'est pas sans réponse : des leviers d'action existent pour prévenir l'apparition ou l'aggravation des troubles de santé mentale. La compréhension des facteurs de risque, susceptibles d'en accroître la prévalence, comme des facteurs de protection, qui contribuent à les prévenir, constitue à cet égard un préalable indispensable.

25 Santé publique France. (2023, 14 février). Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021. <https://www.santepubliquefrance.fr/sante-mentale/depression-et-anxiete/article/prevalence-des-episodes-depressifs-en-france-chez-les-18-85-ans-resultats-du-barometre-sante-2021>

26 Région Île-de-France. (2023, 21 novembre). Santé mentale des jeunes : un nouveau sondage pour faire le point. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/sante-mentale-des-jeunes-un-nouveau-sondage-pour-faire-le-point>



PARTIE

02.

2. Facteurs de risque, facteurs de protection : comment agir sur les déterminants de la santé mentale ?

A) Limiter l'impact des facteurs de risques

1. L'exposition à des violences comme facteur de risque pour la santé mentale (harcèlement, discriminations, violences sexuelles...)

L'exposition à des violences de tous types est un facteur de risque important pour la santé mentale des individus et particulièrement des plus jeunes, encore en construction. Or, en dépit de la mise en place de divers plans, les violences subsistent en Île-de-France et sont même surreprésentées.

a. Les violences intra-familiales

Les violences intra-familiales, c'est à dire les violences qui se déroulent au sein de la famille, sont de plusieurs types et entraînent des conséquences durables sur les victimes. Dans le cas des violences conjugales, celles-ci touchent directement un membre du couple (bien souvent la femme), mais également les potentiels enfants du couple qui sont considérés alors comme co-victimes. Ces violences impactent directement la santé mentale des femmes victimes. Ainsi, selon l'OMS : *"la probabilité de connaître des problèmes de dépression ou d'alcoolisme était presque deux fois plus élevée chez les femmes ayant subi des violences au sein de leur couple."*²⁷.

Selon le document Les violences faites aux femmes en Île-de-France²⁸ publié par le Centre Hubertine Auclert en 2018, les Franciliennes sont 11% à être victimes de violences conjugales contre 9,5% en France Hexagonale. Par ailleurs, 1 victime de violence conjugales sur 5 en Île-de-France aurait moins de 25 ans.

²⁷ Organisation mondiale de la Santé. (2024, 25 mars). Violence à l'encontre des femmes. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

²⁸ Centre Hubertine Auclert. (s. d.). Les violences faites aux femmes en Île-de-France : données clés [Dépliant]. <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/egalitheque/documents/cha-depliant-a4-donnees-violences-femmes-web.pdf>

Concernant les enfants exposés et co-victimes de ces violences, l'impact sur leur santé mentale est lui aussi très fort et durable. Anxiété, dépression, trouble du sommeil ou de l'alimentation, violences, troubles de l'apprentissage, faible estime de soi... sont les conséquences possibles d'une exposition à des violences directes ou indirectes²⁹.

b. Le harcèlement et cyberharcèlement

Le **harcèlement et cyberharcèlement** sont des violences répétées (verbale, physique, sociale ou psychologique) qui s'installe dans le temps. Ils impliquent une relation de domination entre un ou plusieurs élèves et la victime. Ils reposent souvent sur le rejet de la différence : apparence, genre, orientation sexuelle, origine, handicap ou centres d'intérêt.

Avec l'émergence et le développement des réseaux sociaux, les cas de cyberharcèlement (c'est-à-dire d'harcèlement ayant lieu en ligne, via des outils numériques) connaît lui aussi un essor considérable. Bien souvent cumulé à du harcèlement "classique", le cyberharcèlement présente des spécificités aggravantes : l'audience peut être illimitée et la victime est exposée en continu à de la violence. Par ailleurs, les harceleurs ont bien souvent un sentiment d'impunité plus important, renforcé par l'anonymat et/ou la distance.

37%

des lycéens ont été
confrontés à du
harcèlement
scolaire

22%

à du
cyberharcèlement

Aujourd'hui, nombre de jeunes y sont exposés. Selon le baromètre annuel 2025 sur le harcèlement et le cyberharcèlement publié par E-Enfance³⁰, 37% des lycéens ont été confrontés à du harcèlement scolaire et 22% à du cyberharcèlement. Par ailleurs, ce phénomène ne s'arrête pas à l'entrée dans les études supérieures. En effet, en 2025, 23% des étudiants et 28% de ceux étudiant en première année ont été victimes de harcèlement de la part de leurs camarades³¹.

Certains jeunes sont par ailleurs surexposés au harcèlement. Ainsi, selon l'étude de 2025 *(Cyber)violence de genre chez les 11-18 ans, victimations sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans les lycées franciliens* "l'assignation à une identité LGBT+ augmente quasiment 2 fois plus le risque de subir toutes les formes de (cyber)violences à haute intensité"³².

Les jeunes en situation de handicap subissent eux aussi une réelle surexposition au harcèlement³³. A titre d'exemple, chez les jeunes atteints de troubles dys³⁴, 60% aurait subi du harcèlement scolaire, ce qui est bien au-dessus de la moyenne nationale pour l'ensemble des élèves.

29 Centre Hubertine Auclert. (2021). Mieux protéger et accompagner les enfants co-victimes des violences conjugales : Les préconisations du groupe de travail réuni par l'Observatoire régional des violences faites aux femmes [Rapport]. <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/egalitheque/documents/rapport-enfantscovictimsviolencesconjugales-2021.pdf> 30 Association e-Enfance / 3018. (2025, 30 octobre). Le harcèlement chez les jeunes : un fléau qui touche toutes les classes d'âge non sans conséquence sur leur santé mentale. <https://e-enfance.org/le-harcelement-chez-les-jeunes-un-fleau-qui-touche-toutes-les-classes-d-age-non-sans-consequence-sur-leur-sante-mentale/>

31 Ipsos. (2025, 1 octobre). Un étudiant sur trois envisage d'arrêter ses études pour des raisons de santé mentale. <https://www.ipsos.com/fr-fr/un-etudiant-sur-trois-envisage-darreter-ses-etudes-pour-des-raisons-de-sante-mentale>

32 Centre Hubertine Auclert. (2025). Synthèse finale : (Cyber)violences de genre chez les 11-18 ans : victimations sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans les collèges et lycées franciliens. https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/SYNTHESE%20FINALE_%28Cyber%29violences%20de%20genre%2011-18%20ans_WEB.pdf

33 Maison de l'autisme. (s. d.). Harcèlement scolaire chez les élèves avec un TND. <https://maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/harcelement-scolaire-chez-les-eleves-avec-un-tn/>

34 « Les troubles dys désignent un ensemble de troubles cognitifs spécifiques qui affectent certaines fonctions comme le langage, la lecture, l'écriture, la coordination... Ils apparaissent dès l'enfance et sont durables. » <https://maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/troubles-dys/>

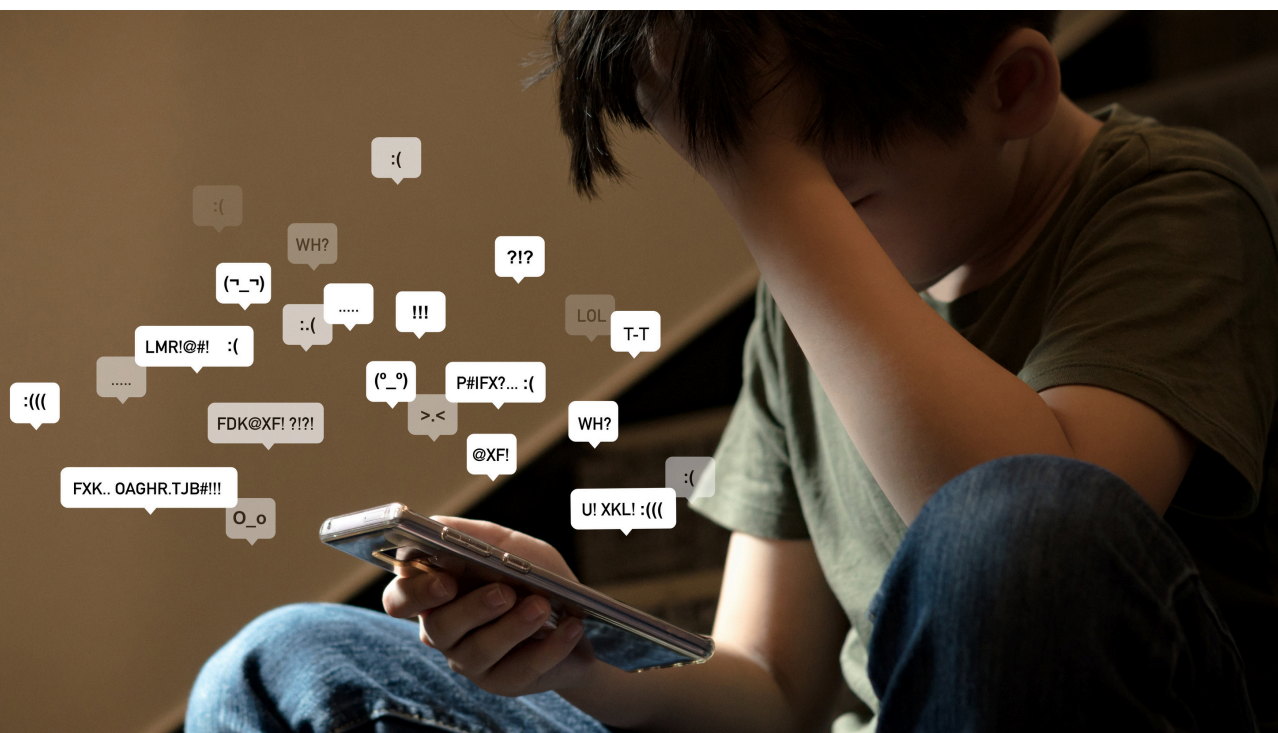
Les jeunes en situation d'obésité sont, de la même manière, surexposés au harcèlement. Victimes de grossophobie (attitude de discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids³⁵), les jeunes en situation d'obésité sont 4 fois plus souvent victimes de discrimination que les autres.

Pour les victimes, les conséquences sur leur santé mentale actuelle ou future sont réelles. Toujours selon le baromètre de E-enfance, **24% des victimes se déclarent en situation de souffrance extrême, 42% d'entre elles disent souffrir d'insomnies, d'angoisses et de désespoir et 25%** (ce chiffre grimpe à 39% chez les jeunes filles interrogées) **déclarent penser à se faire du mal ou à se suicider**. Sur le long terme, il n'est pas rare que les jeunes ayant subi du harcèlement développent du stress post-traumatique, une méfiance durable envers les autres (39% des victimes déclarent perdre confiance envers les adultes³⁶), ainsi qu'un risque majoré de troubles anxieux généralisés, de dépression chronique ou de troubles de la personnalité (ex : borderline) à l'âge adulte.

c. Les discriminations

Les discriminations sont des inégalités de traitement entre les personnes, basées sur des critères illégitimes. Elles sont elles aussi une forme de violence ayant des effets durables sur les individus qui les subissent. Ces discriminations existent en Île-de-France et sont même particulièrement visibles pour certains critères.

Par ailleurs, selon l'étude *Santé mentale : un état des lieux au regard de la situation financière, de l'orientation sexuelle et des discriminations subies* menée par la DREES en 2025 : **"Tous les types de discriminations sont fortement associés à la présence d'un syndrome dépressif"**³⁷.



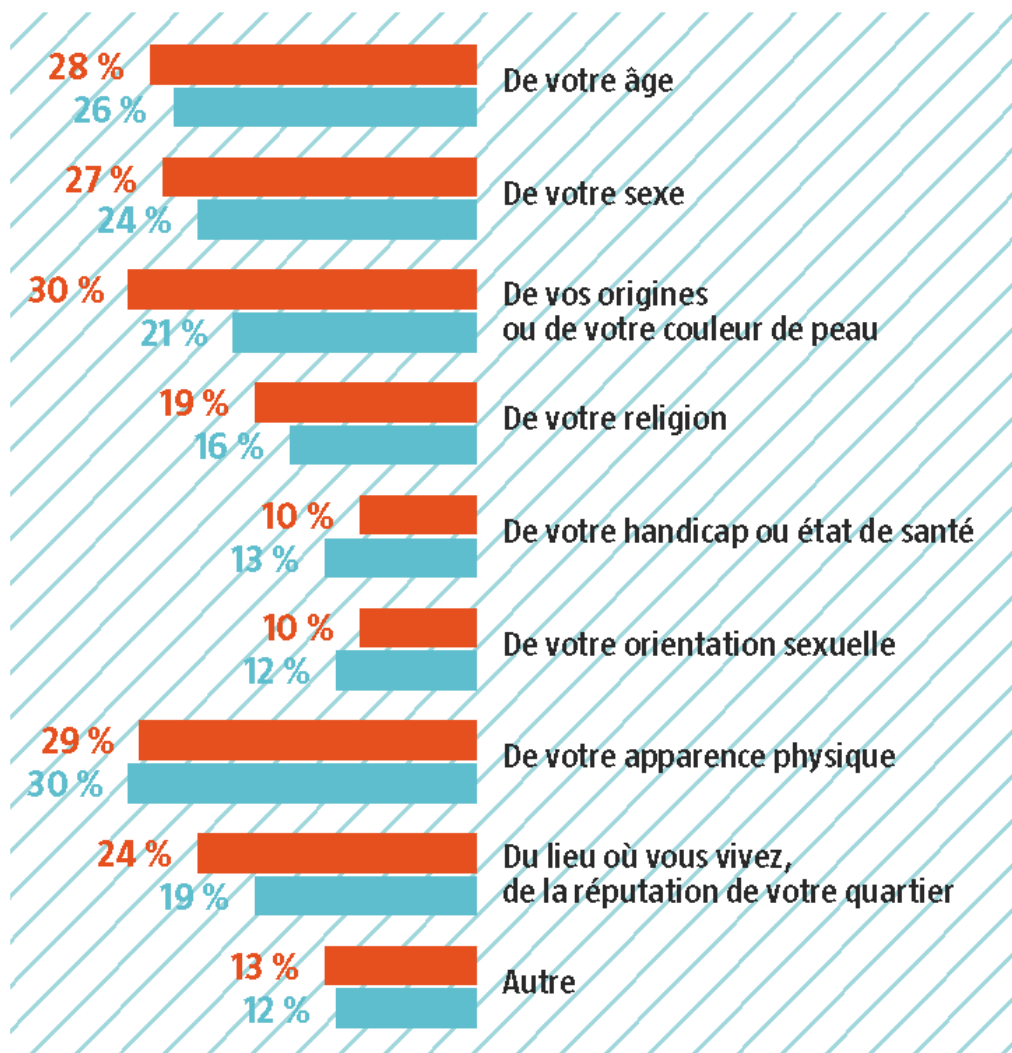
35 Dictionnaires Le Robert. (s. d.). Grossophobie. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/grossophobie>

36 Association e-Enfance / 3018. (2025, 30 octobre). Le harcèlement chez les jeunes : un fléau qui touche toutes les classes d'âge non sans conséquence sur leur santé mentale. <https://e-enfance.org/le-harcellement-chez-les-jeunes-un-fleau-qui-touche-toutes-les-classes-d-age-non-sans-consequence-sur-leur-sante-mentale/>

37 Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. (2025). Epicov MEL2 [Rapport]. https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2025-06/ER1340-Epicov_MEL2%20%281%29.pdf

**Au cours des 5 dernières années,
pensez-vous avoir subi des traitements inégaux
ou des discriminations à cause ?**

Île-de-France / France entière



Source : INJEP-CRÉDOC, Baromètre DJEPVA sur la jeunesse, 2021.

Champ : Ensemble des jeunes âgés de 18 à 30 ans.

**Motifs de discrimination déclarés par les jeunes de 18-30 ans
(2021, INJEP-CREDOC)³⁸**

38 Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. (s.d.) Baromètre jeunesse 2021 Île-de-France.
https://injep.fr/wp-content/uploads/2022/07/7_Fiche_Jeunesse_Ile-France_2021.pdf

Le racisme est un des critères de discrimination les plus sur-représentés en Île-de-France selon le baromètre de la Direction de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative (DJEPA) sur la jeunesse. Cela rejoint les conclusions du Ministère de l'intérieur qui indique : *"Sur la période 2022-2023, 1 crime ou délit « à caractère raciste » est enregistré en moyenne pour 10 000 habitants sur le territoire national. En région Île-de-France, le taux de crimes ou délits à caractère raciste enregistrés pour 10 000 habitants s'établit à 1,7."*³⁹ Or, plus de la moitié des victimes de discriminations liées à leur appartenance ou leur non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une nation, une prétendue race ou une religion déterminée déclarent l'impact psychologique de ces discriminations important⁴⁰.

Par ailleurs, comme cela a déjà pu être démontré, les personnes LGBT+ ou perçues comme telles subissent, elles aussi, de nombreuses violences et discriminations.

2x

plus de risques pour un jeune francilien étudiant perçu comme LGBT+ dans un collège ou un lycée d'être victime de violences physiques, psychologiques ou sexuelles.

Ainsi, pour un jeune francilien étudiant dans un collège ou un lycée de la région, être perçu comme LGBT+ augmente 2 fois plus le risque d'être victime de violences physiques, psychologiques ou sexuelle. Par ailleurs, selon une enquête de l'IFOP réalisée en avril 2019, les établissements scolaires ou d'enseignement supérieurs sont les premiers lieux au sein desquels tiennent place les agressions à caractère LGBTphobe : *"20% des personnes LGBT+ interrogées déclarent y avoir fait l'objet d'injures ou de menaces verbales"* et *"13% d'une ou plusieurs agressions physiques"*. Ces discriminations sont une réalité et concerne un nombre important de jeunes Franciliens. Or, il est clair qu'elles ont un impact durable sur leur santé mentale.

Selon l'association Le Refuge, 34% des personnes LGBT+ ont déjà eu des pensées suicidaires et ce chiffre monte à 75% pour les personnes transgenres. Par ailleurs, 1 adolescent transgenre sur 2 a déjà fait une tentative de suicide⁴¹.

Enfin, l'exposition à des discriminations ou la crainte de subir des discriminations est un frein important au recours aux soins en santé mentale.

C'est notamment le cas du public LGBT+ : 18% d'entre elles et eux déclarent avoir subi une discrimination dans l'accès aux soins au cours des 12 derniers mois (et ce chiffre concerne 36% des personnes trans)⁴². Ce fait est clairement énoncé par Madame Adt, psychologue de l'association Le Refuge, qui a cité lors de son audition des phrases entendues par certains jeunes suivis, dans le cadre d'un refus de soins et prononcées par des personnels de santé : *« je ne soigne pas ce genre de gens », « les patients comme ça on ne les soigne pas ici »*. Geneviève Adt explique que le refus de soins peut s'exprimer de plusieurs façons : *« les jeunes peuvent être mégenrés par le personnel soignant ou subir des propos stigmatisants (jugements sur leur orientation sexuelle, doutes exprimés envers leur identité de genre, etc.). »*

39 Ministère de l'Intérieur et des Outre-mer. (2024). Info rapide n°34 : Les atteintes à caractère raciste, xénophobe ou antireligieux en 2023. <https://www.interieur.gouv.fr/Interstats/Actualites/Info-rapide-n-34-Les-atteintes-a-caractere-raciste-xenophobe-ou-antireligieux-en-2023>

40 Centre national consultatif des droits de l'homme. (2024). Les essentiels du rapport 2023 : Lutte contre le racisme, l'antisémitisme et la xénophobie. <https://www.cncdh.fr/sites/default/files/2025-06/Essentiels%20RRacisme%202024%20Format%20A4%20VDEF.pdf>

41 Fondation Le Refuge. (2025). Panorama 2025. <https://le-refuge.org/blog/panorama-2025/>

42 Ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances. (2021). Impact des discriminations sur la santé [Dossier de presse]. <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/sites/efh/files/migration/2021/05/Dossier-de-presse-Impact-des-discriminations-sur-la-sante-Vdef.pdf>

Les préjugés sont aussi de réels freins pour les personnes handicapées ou obèses. Ainsi, selon le Défenseur des droits : *“Ces dysfonctionnements érodent les conditions de réalisation d’une égalité réelle dans l’accès aux soins et sont susceptibles d’alimenter des pratiques discriminatoires. Obstacles supplémentaires à l’accès aux soins pour les patientes et patients qui en sont victimes, ces discriminations peuvent se produire dans une grande variété de contextes, lors de l’accès à un service d’urgence, à une consultation en cabinet, en centre de santé ou au sein d’un établissement hospitalier - public ou privé. Elles concernent l’ensemble des professions médicales et paramédicales et sont susceptibles d’engager la responsabilité des différents acteurs de la santé (établissements de santé, médecins généralistes, spécialistes, chirurgiens- dentistes, pharmaciens, secrétariat médical, etc.).”*⁴³ Ces discriminations peuvent apparaître à toutes les étapes de la prise en soin y compris au début du parcours par un refus de soins. Ces situations, ou la peur de vivre ce genre de situation, en plus de créer une rupture d’égalité, vient compliquer l’accès aux soins des jeunes concernés.

d. Les violences sexistes et sexuelles

Seulement
37%

des jeunes femmes
estiment être
en bonne
santé mentale

Contre
53%

des jeunes hommes

Souvent sous-estimée, la détresse psychologique des jeunes femmes est pourtant bien réelle. Avec des différences pouvant aller du simple au double : les jeunes femmes sont surreprésentées dans les cas de mal-être. Ainsi, selon le baromètre d’IPSOS “Santé mentale des étudiants”⁴⁴ seules 37% d’entre elles estiment être en bonne santé mentale contre 53% des jeunes hommes. Par ailleurs, bien que déjà inquiétante, cette situation ne va pas en s’améliorant. Selon la récente étude de la Fondation Hospitalière de France (FHF)⁴⁵, quand le nombre de personnes hospitalisées suite à une tentative de suicide a augmenté de 16,6% entre 2019 et aujourd’hui, cette progression concerne en réalité en grande partie les femmes. En effet, quand le nombre d’hommes hospitalisés connaît une augmentation de 2,5%, il augmente de 25,4% chez les femmes et même de 76% chez les femmes âgées de 20 à 24 ans.

Les raisons de cette situation sont multiples et trouvent en partie leur source dans la surexposition des femmes à des facteurs de risques pour leur santé mentale. Ainsi dans son Rapport sur la santé dans le monde de 2001, l’OMS explique en partie la mauvaise santé mentale des femmes par la chose suivante : “le rôle traditionnellement dévolu aux femmes dans les sociétés les expose davantage au stress et ne leur permet guère de changer leurs conditions d’existence”. A cela s’ajoute le poids des discriminations, violences, diktats et charge mentale. Ainsi, selon l’étude (Cyber)violences de genre chez les 11-18 ans, Victimisations sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans des collèges et lycées franciliens⁴⁶ réalisée par le centre Hubertine Auclert dans les collèges et lycées franciliens, être une fille augmente de 65% le risque de subir des violences ou cyberviolences.

44 Institut Ipsos. (2025, 1 octobre). Un étudiant sur trois envisage d’arrêter ses études pour des raisons de santé mentale.

<https://www.ipsos.com/fr-fr/un-etudiant-sur-trois-envisage-d-arreter-ses-etudes-pour-des-raisons-de-sante-mentale>

45 Fédération Hospitalière de France. (2026, 15 avril). Depuis 2019, une dégradation alarmante de la santé mentale des jeunes et des femmes. <https://emploi.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/depuis-2019-une-degradation-alarmante-de-la-sante-mentale-des-jeunes-et-des-femmes>

46 Centre Hubertine Auclert. (2025). *Synthèse finale : (Cyber)violences de genre chez les 11-18 ans : victimisations sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans les collèges et lycées franciliens*. https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/SYNTHESE%20FINALE_%28Cyber%29violences%20de%20genre%2011-18%20ans_WEB.pdf

Par ailleurs, selon le baromètre de l'ONG Plan international Les violences de genre à l'école⁴⁷, 52% des jeunes filles franciliennes interrogées déclarent avoir été victimes ou connaître des victimes de sexisme, 30% d'une agression sexuelle et 15% d'un viol au sein de leur dernier établissement scolaire (contre respectivement 53%, 24% et 12% dans les autres régions). Or, subir des violences sexistes et sexuelles est un réel facteur de risque pour la santé mentale. En effet, selon la DREES⁴⁸, les femmes victimes de violences sexuelles seraient exposées à un risque de réaliser une tentative de suicide 2,6 fois plus élevé que les femmes déclarant ne pas en avoir subi.

RECOMMANDATIONS

Lutte contre les violences et représentations

- Mettre en œuvre une politique visant à lutter contre toutes formes de violences (violences sexistes et sexuelles, discrimination, harcèlement) dont la jeunesse peut être spécifiquement victime et soutenir les associations (aide aux victimes, interventions auprès des jeunes, sensibilisation...) et événements (Prides, journées de lutte contre le racisme, contre l'antisémitisme, l'islamophobie et autres, commémorations...), qui cherchent à changer les représentations. Cette politique doit être compréhensible et identifiable par la jeunesse.
- Mettre en place un plan global de lutte contre les discriminations au niveau de la région, comprenant des actions de communication, de formation et de financement des acteurs spécialisés.
- Mener une campagne visant à lutter contre la stigmatisation des troubles de la santé mentale, afin de changer les représentations.
- Continuer et approfondir les actions de la région en matière de lutte contre les violences faites aux femmes en :
 - Développant les territoires d'intervention de l'Abri, particulièrement à destination des jeunes femmes, à proximité des lieux d'enseignement
 - Renouvelant un cycle de formation des forces de sécurité - Police, Gendarmerie, polices municipales - à l'accueil, au recueil de la parole et à l'orientation des femmes victimes de violences conjugales, en intégrant la notion d'enfants co-victimes et en s'appuyant sur les recommandations proposées par le centre Hubertine Auclert
 - Continuant à soutenir les associations et dispositifs de lutte contre les violences faites aux femmes, et en faveur de l'égalité des genres.

47 Plan International France. (2024). Violences de genre à l'école. <https://www.plan-international.fr/app/uploads/2024/01/DP-Violences-de-genre-a-lecole-Plan-International-France-1.pdf>

48 Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. (2022). Violences sexuelles et tentatives de suicide [Fiche n°15]. <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2022-09/Fiche%2015%20-%20Violences%20sexuelles%20et%20tentatives%20de%20suicide.pdf>

2. L'exposition à des violences comme facteur de risque pour la santé mentale (harcèlement, discriminations, violences sexuelles...)

a. La précarité des enfants

En Île-de-France, 1 enfant sur 5 est en situation de pauvreté et ce chiffre atteint 1 enfant sur 3 au sein de certains départements franciliens⁴⁹. Or, par les diverses privations subies, mais aussi par le stress et l'incertitude qu'elle génère, la pauvreté, et particulièrement celle vécue dans l'enfance, impacte durablement la santé mentale des individus. Par ailleurs, cette situation de pauvreté contraint certains lycéens à exercer un emploi (1 lycéen sur 4 et 1 élève en filière professionnelle sur 3 travaille⁵⁰) ce qui rend la réussite de leur parcours scolaire plus difficile mais peut aussi impacter l'état de fatigue et de stress.

Selon le bulletin épidémiologique de Santé Publique France Pathologies et désavantage social des moins de 18 ans en France métropolitaine, « *de nombreuses pathologies sont plus fréquentes en présence d'un désavantage social (surtout financier), notamment les troubles mentaux* ». Ainsi, les jeunes bénéficiaires de la CMU ont presque 2 fois plus de risque d'être hospitalisés pour des troubles mentaux et du comportement que les enfants non bénéficiaires. Cette situation perdure en grandissant. Les jeunes estimant avoir subi une situation économique instable durant l'enfance ont, à leur tour, presque 2 fois plus de risque de souffrir d'une dépression que ceux ayant vécu une situation économiquement favorable⁵¹.



49 Observatoire régional de santé Île-de-France. (2024). La santé des enfants en Île-de-France : synthèse. https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorage/user_upload/2024_ORIS_synthese_sante_enfant.pdf

50 CEREQ, 2025, Le travail invisible des lycéen·nes, <https://www.cereq.fr/communiqu-e-quand-les-lyceens-travaillent-en-parallele-de-leur-scolarite>

51 Mutualité Française. (2025). Santé mentale des jeunes : l'enquête de la Mutualité Française. <https://www.mutualite.fr/actualites/sante-mentale-des-jeunes-lenquete-de-la-mutualite-francaise/>

b. La précarité financière des étudiants

Les étudiants sont eux aussi particulièrement touchés par les difficultés financières. Selon l'Institut Paris Région, 7% disent subir des difficultés très importantes et 11% ne pas avoir assez de ressources financières pour couvrir leurs besoins. Ces situations de précarités seraient par ailleurs plus fréquentes en Île-de-France qu'ailleurs sur le territoire national⁵².

Or, la santé mentale et la précarité sont étroitement corrélées, chacune pouvant aggraver l'autre dans un cercle vicieux. La précarité engendre un stress chronique lié à l'insécurité financière, alimentaire ou au logement, qui peut à son tour déclencher ou exacerber des problèmes comme l'anxiété, la dépression ou les troubles de l'humeur. Elle peut également conduire à un isolement social, car les individus en précarité sont souvent coupés de leurs réseaux de soutien, ce qui aggrave leur solitude et augmente les risques de troubles psychologiques.

Par ailleurs, les jeunes en situation de précarité font face à un accès limité aux soins en raison de barrières financières, administratives ou géographiques, ce qui retarde le dépistage et la prise en charge des troubles. Ainsi, 1/3 des étudiants franciliens⁵³ ont été contraints de renoncer à des soins pour des raisons financières.

Les bourses des étudiants sont insuffisantes pour celles et ceux qui les touchent, et excluent une partie des classes moyennes. Pour palier cela, plus de la moitié des étudiantes et des étudiants travaillent, souvent au détriment de leurs études, pour subvenir à leurs besoins. Ainsi, selon l'enquête de l'OVE Activité rémunérée, en 2023, 44% des étudiants exerçaient une activité rémunérée en parallèle de leurs enseignements et 51% d'entre eux estimaient que celle-ci avait des impacts⁵⁴ sur leurs études ou sur leur bien-être.

Certains d'entre eux sont surexposés à la précarité financière durant leurs études. C'est notamment le cas des étudiants étrangers ou étudiants parents. Loin de leur famille, les jeunes étrangers sont souvent contraints de se débrouiller seuls et sont donc confrontés à de nombreuses difficultés et contraintes, notamment financières. A titre d'exemple, depuis la mise en place de la loi Bienvenue en France, les étudiants "extra-communautaires" sont confrontés à des frais de scolarité jusqu'à 16 fois plus importants que les étudiants français. Ils représentent bien souvent une part très importante des bénéficiaires des épiceries sociales et solidaires étudiantes⁵⁵.

Les étudiants parents, qu'il s'agisse d'un choix assumé ou d'un hasard de la vie, sont eux aussi confrontés à des difficultés financières importantes. Le budget de ces derniers est en effet largement entaché par la garde de leur(s) enfant(s), ce qui rend leur situation économique fragile⁵⁶.

52 Institut Paris Region. (2023). Rapport sur la vie étudiante (septembre 2023).

https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack4/Etude_2964/Rapport_Vie_etudiante_sept._2023.pdf

53 Institut Paris Region. (2023). Rapport sur la vie étudiante (septembre 2023).

https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack4/Etude_2964/Rapport_Vie_etudiante_sept._2023.pdf

54 Observatoire national de la vie étudiante. (2023). Fiche thématique : Activité rémunérée des étudiant·e·s (enquête CDV 2023).

<https://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2025/12/Fiche-CDV2023-Activite-remuneree.pdf>

55 Fédération des associations générales étudiantes. (2025). Deuxième baromètre des pratiques étudiantes (BPE), édition 2025.

<https://www.fage.org/ressources/documents/source/1/8945-DP-2e-me-BPE-2025.pdf>

56 Observatoire national de la vie étudiante. (2016). Repères 2016 : Conditions de vie des étudiant·e·s.

https://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2019/01/Reperes_2016.pdf

1/3

des étudiants franciliens⁵³ ont été contraints de renoncer à des soins pour des raisons financières.

c. Le manque de moyens financiers expose à des discriminations mais aussi à un arbitrage se concluant par un renoncement aux soins

La précarité financière est là encore un frein au recours aux soins. Il arrive, dans un premier temps, que certains professionnels de santé refusent la prise en charge de patients bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (CSS) ou de l'aide médicale de l'Etat (AME). Selon l'enquête de 2023 du Défenseur des droits, "les bénéficiaires de l'AME ont entre 14 et 36 % de chances en moins d'avoir un rendez-vous chez un généraliste par rapport aux patients de référence, entre 19 et 37 % de chances en moins chez un ophtalmologue et entre 5 et 27 % chez un pédiatre."⁵⁷ Par ailleurs, le manque de ressources financières complique aussi le recours aux soins. Malgré l'existence de solutions permettant une prise en charge totale, les patients ou futurs patients sont exposés à des délais trop long. Ainsi, en Essonne, en Seine-Saint-Denis ou dans le Val d'Oise, les délais d'accessibilité pour une première demande de rendez-vous dans un Centre Médico-Psychologique Infanto-Juvenile excèdent les 8 mois⁵⁸.

d. Le logement

Comme cela a déjà pu être présenté, la région Île-de-France est particulièrement exposée au mal-logement et aux difficultés d'accès à un logement pérenne. En effet, selon le baromètre *Enfants à la rue* produit par la FAS et l'UNICEF en 2025, l'Île-de-France est la région où l'on compte le plus d'enfants restés sans solution d'hébergement à la suite de leur demande au 115, quelques jours avant la rentrée scolaire (1760 enfants), particulièrement concentrés à Paris (552) et en Seine-Saint-Denis (403). Par ailleurs, selon la Fondation pour le logement des défavorisés, sur les 3,8 millions de Français souffrant de "mal-logement", 1,3 seraient Franciliens⁵⁹. A ces chiffres déjà parlants s'ajoutent la proportion très importante, notamment en comparaison avec les autres régions, de logements sur-occupés (21,1% pour les logements franciliens contre 9,6% ailleurs).

1,3M
sur
3,8M
de personnes
souffrant du mal-
logement en France
seraient
Franciliens⁵⁹

57 Défenseur des droits. (2024). *Rapport sur les droits des usagers du système de santé* [Document PDF].

https://juridique.defenseurdesdroits.fr/doc_num.php?explnum_id=22065

58 Agence régionale de santé Île-de-France. (s. d.). *Une enquête régionale sur les centres médico-psychologiques (CMP)*.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/une-enquete-regionale-sur-les-centres-medico-psychologiques-cmp>

59 Fondation pour le Logement des Défavorisés. (2025). *1,3 million de personnes victimes du mal-logement en Île-de-France*.

<https://www.fondationpourlelogement.fr/1-3-million-de-personnes-victimes-du-mal-logement-en-%C3%8Eile-de-France/>

Par ailleurs, les étudiants franciliens sont particulièrement concernés par ces problématiques d'accès à des logements dignes. Le logement est le premier poste de dépenses des étudiants et étudiantes en Île-de-France. Il est donc la préoccupation majeure des jeunes, et d'autant plus à Paris. Les logements sont chers (1000 € en moyenne pour un studio à Paris) ou petits et mal placés par rapport aux établissements d'enseignement supérieur. Beaucoup sont ainsi contraints de rester chez leurs parents, quand cela est possible (67 % des étudiants franciliens non actifs contre 55 % en France⁶⁰) ou de vivre dans des conditions indignes. Ainsi, en France, ils sont plus d'1 sur 3 à être mal logés (exposés à des moisissures, dégâts des eaux, nuisibles et / ou composants dangereux).

Les résidences universitaires à loyers modérés sont très prisées mais leur capacité d'accueil est bien en deçà des besoins. D'après l'enquête sur les conditions de vie des étudiant et étudiantes de l'OVE (2023), environ 11 % des étudiant et étudiantes en France logent dans une résidence universitaire ou un logement dédié (7 % en résidence CROUS et 4 % dans d'autres résidences), un taux qui reste faible comparé à de nombreux pays européens où la part d'étudiants et étudiantes hébergés en logements étudiants spécialisés est plus élevée.

Se loger seul représente un coût important pour la grande majorité d'entre eux. Trouver ces logements est toujours une entreprise longue et hasardeuse. Les offres sont éparpillées sur de nombreux sites d'annonces. Le déséquilibre entre l'offre et la demande donne un pouvoir énorme aux propriétaires qui peuvent se montrer très exigeants en termes de références, cautions, tarifs de location etc... Les plus fortunés ou les mieux implantés peuvent trouver des hébergements à Paris. Les autres restent chez leurs parents, logent en colocation ou en territoires éloignés.

Or, le logement est un réel rempart à la dégradation de la santé mentale. Des mauvaises conditions de logement ont des impacts réels sur la santé mentale des habitants. Selon l'étude Qualisurv-Habitat : *"Les effets de la mauvaise qualité du logement (mauvaise qualité structurelle, désordre, saleté, dangers, air vicié, suroccupation) sur l'anxiété, la dépression, l'agressivité ainsi que sur la baisse de motivation ont été démontrés. Une relation positive a été observée chez les enfants et chez les adultes entre l'augmentation du nombre de personnes par pièce et la présence de symptômes de détresse psychologique"*.



60 Institut Paris Region. (2024). Logements étudiants : rapport [Rapport].
https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude_2460/Logements_etudiants_rapport.pdf

RECOMMANDATIONS

Précarité

- Appliquer la gratuité des transports en commun pour les moins de 18 ans et un tarif social plus important que celui actuellement pratiqué pour les 18-25 ans.
- Sur le logement étudiant, reprendre les recommandations émises dans le rapport Logement étudiant en Île-de-France : urgence et ambitions à l'horizon 2028 (CEFER, 12 décembre 2023) et Redynamiser l'accès au logement en Île-de-France (CHPV, 30 mars 2026)
- Agir sur la précarité alimentaire en soutenant les épiceries sociales et solidaires
- Pallier la précarité numérique en soutenant les étudiants en difficulté. Une des pistes pourraient être la distribution de clés 5G.

3. L'usage des réseaux sociaux et du numérique

Selon le baromètre du numérique du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc) 2025⁶¹, 58% des 12-17 ans déclarent consulter quotidiennement les réseaux sociaux.

Les réseaux sociaux captivent leur audience grâce à des contenus soigneusement conçus pour prolonger le temps de connexion. L'expérience devient rapidement stimulée par les algorithmes qui s'adaptent aux centres d'intérêt des utilisateurs, les suggestions personnalisées et le scroll infini. Cette mécanique favorise un phénomène d'hyperconnexion, particulièrement marquée chez les jeunes.

En pleine quête identitaire, les adolescents utilisent les réseaux sociaux pour affirmer leur personnalité, se construire et entretenir des liens sociaux. Ces outils répondent à des besoins fondamentaux : reconnaissance, appartenance et validation sociale. Capables d'y passer plusieurs heures par jour, les jeunes façonnent progressivement, à travers les réseaux, leur rapport au monde, à eux-mêmes et aux autres. Dans une période aussi charnière que l'adolescence, le recul des échanges en face à face au profit d'interactions numériques soulève de vraies inquiétudes.

61 Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. (2025, mars). *Baromètre du numérique – édition 2025*.
<https://www.credoc.fr/publications/barometre-du-numerique-edition-2025>

Face à ce constat, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a émis un avis relatif aux « effets de l'usage des réseaux sociaux numériques sur la santé des adolescents »⁶². En Île-de-France, **84,7 % des 15-25 ans se connectent quotidiennement à internet, et 58 % des 12-17 ans consultent les réseaux sociaux chaque jour**, un chiffre encore plus élevé dans la région en raison de la densité urbaine et de l'hyperconnectivité des jeunes Franciliens. Les plateformes comme Instagram, utilisée par 71 % des filles contre 55 % des garçons, Snapchat et TikTok, qui concerne 63 % des 16-25 ans, sont devenues les principaux canaux de harcèlement. Ces outils permettent une diffusion immédiate et virale des contenus, ce qui les rend particulièrement dangereux⁶³.

L'anonymat relatif offert par les pseudos ou les comptes secondaires, ainsi que la distance physique entre les utilisateurs, réduisent l'empathie et favorisent des comportements agressifs que les harceleurs n'auraient probablement pas en face-à-face. Selon cette même étude, 41 % des jeunes déclarent avoir déjà été témoins de cyberharcèlement sans intervenir, souvent par peur des représailles ou par indifférence, ce qui illustre la banalisation de ces violences en ligne.

Par ailleurs, les algorithmes des réseaux sociaux, conçus pour maximiser l'engagement, amplifient les contenus polémiques ou émotionnels, comme les messages haineux ou humiliants. Ainsi, une publication humiliante peut être vue par des centaines de personnes en quelques heures, même si elle est supprimée par la suite, ce qui aggrave considérablement l'impact sur la victime (ANSES, 2025 ; Santé Mentale, 2026).

De plus, le système de validation sociale propre aux réseaux sociaux, où le nombre de likes ou de commentaires devient un marqueur de valeur personnelle, exerce une pression psychologique considérable. 68 % des adolescents avouent ainsi adapter leur comportement en ligne pour obtenir davantage de validation, ce qui peut les conduire à des attitudes malsaines ou à une dépendance aux réseaux (ANSES, 2025). Cette quête de reconnaissance virtuelle, couplée à la peur du jugement, crée un cercle vicieux où l'estime de soi devient directement liée à l'approbation en ligne.

Enfin, les réseaux sociaux perturbent profondément le sommeil des jeunes, un élément clé de leur équilibre mental. 58 % des 12-17 ans utilisent leur smartphone dans leur lit, souvent pour consulter les réseaux sociaux, et les notifications ainsi que la lumière bleue des écrans retardent l'endormissement et réduisent la qualité du sommeil (Credoc, 2025 ; ANSES, 2025). Le manque de sommeil, à son tour, aggrave l'irritabilité, les difficultés de concentration et la vulnérabilité émotionnelle, rendant les jeunes encore plus sensibles aux effets négatifs des réseaux sociaux. De plus, l'exposition nocturne aux contenus en ligne maintient les adolescents dans un état de stress permanent, où la frontière entre vie réelle et vie virtuelle s'estompe, ce qui accentue leur anxiété et leur sentiment d'insécurité.

62 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2025, décembre). *Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents : connaître, évaluer, protéger* [Avis et rapport d'expertise collective, saisine n° 2019-SA-0152]. <https://www.anses.fr/system/files/AP2019-SA-0152-RA.pdf>

63 Mastrandreas, S. (2025, 20 mars). Réseaux sociaux : Instagram s'essouffle et X coule à pic dans les habitudes des 16-25 ans. *Diplomeo*. https://diplomeo.com/actualite-sondage_reseaux_sociaux_jeunes_2025

4. Les conditions de mobilités

Les conditions de mobilité constituent également un facteur environnemental susceptible d'influencer le bien-être et la santé mentale des jeunes. Les lycéens et les étudiants appartiennent souvent à la catégorie des individus ayant un rapport contraint à la mobilité, qualifié de « mobilité pendulaire », c'est-à-dire des déplacements réguliers et parfois longs imposés par les obligations scolaires ou universitaires. Ces trajets quotidiens peuvent représenter une part importante du temps de la journée et influencer sur l'équilibre de vie des jeunes.

L'étude *Santé mentale et transports* publiée par l'Institut Terram met en évidence l'existence d'un **lien entre les conditions de déplacement et le bien-être psychologique**. Des temps de transport prolongés peuvent générer de la fatigue, du stress et une diminution du temps disponible pour les activités sociales, culturelles ou sportives, qui constituent pourtant des facteurs reconnus de protection pour la santé mentale. Ces contraintes peuvent également accentuer la sensation de surcharge quotidienne et réduire les possibilités de repos ou de sociabilité⁶⁴.

En Île-de-France, ces enjeux sont particulièrement marqués en raison de l'organisation territoriale et de l'étendue de la région. Les temps de trajet entre le domicile et l'établissement scolaire ou universitaire peuvent être élevés pour de nombreux lycéens et étudiants, notamment pour ceux résidant en grande couronne ou dans des territoires moins bien desservis par les transports collectifs. Les étudiants franciliens passeraient en effet 2h par jour en moyenne à se déplacer, ces temps de trajet étant souvent plus élevés pour les étudiants résidant en grande couronne que pour les Parisiens. Rappelons que le SDRIF-E fixe l'objectif d'une « Région des 20 minutes ».

Ces contraintes de mobilité peuvent également influencer les choix d'orientation, certains jeunes étant amenés à privilégier un établissement proche de leur domicile plutôt que la formation correspondant pleinement à leur projet d'études, mais trop éloignée de leur domicile ou mal desservie par les transports.

Les travaux du CESE consacrés à la santé mentale des jeunes soulignent d'ailleurs que les contraintes matérielles du quotidien (transport, logement ou précarité) peuvent contribuer à renforcer les situations de stress et de fatigue chez les jeunes, en particulier lorsque ces difficultés s'additionnent⁶⁵. A titre d'exemple, dans le département des Yvelines, ce sont 42 000 élèves qui utilisent chaque jour les transports, ce qui constitue un défi logistique important pour la gestion des flux et la régularité des trajets. Cette forte fréquentation explique la sensibilité du système aux perturbations telles que : retards, surcharge des bus, difficultés d'embarquement. Malgré de nombreux ajustements, d'importantes difficultés persistent pour l'accès aux lieux d'études particulièrement au lycée.

⁶⁴ Delage, V., & Malâtre-Lansac, A. (2025, avril). *Mobilités : la santé mentale à l'épreuve des transports* [Étude]. Institut Terram.

<https://institut-terram.org/publications/mobilites-la-sante-mentale-a-lepreuve-des-transports/>

⁶⁵ Conseil économique, social et environnemental. (2025, octobre). *Santé mentale et bien-être des enfants et des jeunes : un enjeu de société* (rapporteur : H. Eyriey). Conseil économique, social et environnemental. <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/300482.pdf>

Dès lors, il est urgent de penser les transports scolaires et publics régionaux afin que chacun d'entre eux puissent rejoindre leur établissement dans de bonnes conditions et dans des temps jugés supportables pour suivre une scolarité apaisée. Les politiques publiques en matière de mobilité peuvent constituer un levier important pour améliorer les conditions de vie et le bien-être des jeunes. La poursuite du développement et de l'amélioration du réseau de transports publics, notamment dans les territoires les moins bien desservis, peut contribuer à réduire les temps de trajet quotidiens. Par ailleurs, des solutions peuvent éventuellement être pensées et mises en place en fonction des situations de chaque territoire francilien :

- Des doubles passages
- Des renforcements temporaires
- La synchronisation des bus et des trains
- Améliorer les correspondances avec les RER et les Transiliens
- Expérimenter le transport scolaire à la demande
- Mettre en place des minibus pour les villages très dispersés



RECOMMANDATIONS

Conditions de mobilité

- Créer un observatoire régional des transports scolaires réunissant : parents d'élèves, représentants des élèves, collectivités, transporteurs, Île-de-France Mobilités.
- Trois objectifs pourraient constituer des repères clairs pour l'action publique :
 - Des temps de transport qui prennent en compte l'âge et la formation des élèves et des étudiants avec un objectif d'une heure de transport maximum par jour (cf. SDRIF-E qui fixe l'objectif de la « Région des 20 minutes »).
 - Un transport assuré après 18h pour tous les établissements
 - Suppression des situations de surcharge dans les bus scolaires et transports publics desservant les établissements
- Développer des espaces de travail et d'étude de proximité (tiers-lieux, bibliothèques, espaces étudiants) dans différents territoires de la région afin de limiter certains déplacements contraints et d'offrir aux jeunes des conditions de travail plus adaptées.



5. Le changement climatique

Le changement climatique constitue aujourd'hui l'un des principaux défis du XXI^e siècle. Au-delà de ses effets environnementaux et économiques, il peut également entraîner des répercussions sur la santé mentale des populations, en particulier chez les jeunes générations. Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) estime que le réchauffement planétaire pourrait atteindre environ 1,5 °C d'ici 2040 par rapport à la période préindustrielle (1850-1900). Dans ce contexte, la prise de conscience croissante des enjeux climatiques peut susciter chez certains jeunes des formes d'inquiétude ou d'anxiété face à l'avenir⁶⁶.

Les travaux scientifiques montrent que les impacts du changement climatique sur la santé mentale peuvent être directs, indirects ou vicariants. Les **impacts directs** sont liés à l'expérience d'événements climatiques extrêmes, tels que les canicules, les tempêtes, ou les inondations, susceptibles d'entraîner des troubles psychiques comme le stress post-traumatique, l'anxiété ou la dépression. Les **impacts indirects** résultent des conséquences économiques et sociales des crises environnementales. Les **impacts vicariants** correspondent quant à eux aux effets psychologiques liés à la prise de conscience de l'ampleur de la crise climatique et de ses conséquences futures.

Concernant les impacts directs, le changement climatique et notamment le fait d'être exposé à ses conséquences peut fortement impacter la santé mentale des individus. Il est en effet documenté qu'à la suite d'un événement climatique extrême, augmente le taux de suicide. Ainsi, ce dernier a triplé dans les deux ans qui ont suivi l'ouragan Katrina chez les habitants de la Nouvelle Orléans. Par ailleurs, une exposition prolongée à des températures élevées ou à une pollution atmosphérique provoquent elles aussi une augmentation du mal-être et des troubles mentaux⁶⁷.

A propos des impacts vicariants, la littérature scientifique souligne que la prise de conscience de l'état du changement climatique peut provoquer des émotions fortes chez certains jeunes. Les travaux de Léger-Goodes et al (2022) montrent que certaines personnes peuvent se sentir submergées par l'ampleur du phénomène, ce qui peut se traduire par des troubles du sommeil, des pensées anxieuses récurrentes ou des sentiments de tristesse, de colère ou de culpabilité face à la dégradation de l'environnement.

66 Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P.-O., & Camden, C. (2022). Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920272>
67 Mouguiama-Daouda, C. (2025). *Changement climatique et santé mentale : un tour d'horizon des enjeux et perspectives* (p. 50).

Ces réactions émotionnelles s'inscrivent dans un continuum. À une extrémité, l'inquiétude liée au changement climatique peut conduire à un sentiment d'impuissance ou de paralysie face à l'ampleur du problème. À l'autre extrémité, elle peut au contraire favoriser l'engagement et encourager des comportements pro-environnementaux. La manière dont les jeunes se situent sur ce continuum dépend notamment de leurs ressources émotionnelles, du soutien social dont ils disposent et des possibilités d'action qui leur sont offertes.

Or, selon l'étude "Eco-anxiété en France" menée par l'ADEME⁶⁸ en 2025, **l'Île-de-France serait la région où les individus seraient le plus éco-anxieux de France** (avec le Centre-Val de Loire), mais aussi où le taux d'individus "très fortement éco-anxieux" serait deux fois plus élevé que pour le reste de l'échantillon.

Dans un contexte où les enjeux climatiques occupent une place importante dans les débats publics et médiatiques, de nombreux enfants et adolescents expriment des préoccupations concernant l'avenir de la planète. Ces inquiétudes peuvent porter sur la perte de biodiversité, l'augmentation de la pollution ou les transformations environnementales susceptibles d'affecter leurs conditions de vie futures. Elles peuvent parfois s'accompagner de sentiments de pessimisme ou de colère, notamment lorsque les jeunes perçoivent les réponses apportées aux enjeux climatiques comme insuffisantes. Plusieurs facteurs peuvent renforcer cette vulnérabilité, l'absence de possibilités d'agir concrètement, un attachement fort à la nature ou au territoire, ainsi que la perception d'un manque de réponses institutionnelles face aux défis environnementaux.

RECOMMANDATIONS

Réchauffement climatique

- Intégrer au sein des critères d'attribution des subventions régionales l'impact sur le climat, l'écosystème et la biodiversité.
- Communiquer largement sur les actions et l'engagement de la région en faveur de la transition écologique. Cette recommandation vise à faire diminuer le sentiment d'éco-anxiété, ce dernier étant accentué par le ressenti d'inaction des pouvoirs publics face au réchauffement climatique.
- Financer l'intervention d'associations auprès des jeunes afin de promouvoir l'engagement environnemental et de sensibiliser aux enjeux du changement climatique.

68 Vie publique. (2023). *Les effets du changement climatique sur la santé mentale : rapport d'analyse* [Rapport]. <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/298255.pdf>

B) Amplifier les facteurs de protection

1. Pratiques sportives, artistiques et culturelles

Les pratiques sportives, culturelles et artistiques constituent des facteurs de protection reconnus pour le bien-être et la santé mentale des jeunes. Leurs effets respectifs sont aujourd'hui documentés par de nombreuses études, qui invitent à les considérer non plus comme de simples loisirs, mais comme de véritables leviers de prévention.

S'agissant de l'activité physique, le CESER Grand Est a identifié le lien entre activité physique et bien-être comme l'un des déterminants majeurs d'une bonne santé mentale⁶⁹. L'OMS a par ailleurs inscrit l'activité physique dans son plan d'action mondial 2018-2030⁷⁰, consacrant la reconnaissance institutionnelle de ses effets bénéfiques. La pratique sportive régulière contribue à la réduction du stress et de l'anxiété, à l'amélioration de l'estime de soi et au développement de la résilience, notamment chez les adolescents et jeunes adultes : **le risque de symptômes dépressifs serait ainsi réduit de 20 à 30 % chez les adolescents actifs par rapport aux jeunes sédentaires**⁷¹, ce qui justifie le développement de l'activité physique sur prescription médicale⁷².

La culture présente des bénéfices comparables. Une étude du Bureau européen de l'OMS souligne le rôle majeur des arts dans la prévention, la promotion de la santé et la prise en charge des maladies, à travers cinq grands types d'activités artistiques (arts de la scène, arts visuels, arts littéraires, activités culturelles, arts numériques)⁷³. Cette perception est largement partagée par la population : selon le Baromètre Havas Art & Culture 2025, **92 % des Français estiment que la culture produit un effet bénéfique sur la santé mentale**, notamment par l'ouverture aux autres, la réduction du stress et le développement de l'expression personnelle⁷⁴.

69 Conseil économique, social et environnemental régional Grand Est. (2025). Santé mentale des jeunes : un enjeu majeur pour l'avenir. <https://www.ceser-grandest.fr/publication/sante-mentale-des-jeunes-enjeu-majeurs-pour-avenir/>

70 Organisation mondiale de la Santé. (s. d.). [Document PDF sur la santé mentale].

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1d2fb73f-a1fc-4f4c-b987-b922bebafde9/content>

71 McMahon, E., et al. (2022). Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2022.

72 L'Activité Physique Sur Prescription Médicale (APSPM) est aujourd'hui promue par de nombreuses fédérations sportives et fait l'objet de formations à destination des animateurs sportifs.

73 Organisation mondiale de la Santé. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. <https://www.who.int/publications/i/item/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review>

74 Havas Media & Ministère de la Culture. (2023). Baromètre Havas / Art & Culture – 5e édition.

<https://www.artcena.fr/sites/default/files/medias/5e-edition-barometre-havas-art-culture.pdf>

44%

des 15-24 ans
fréquenteraient
une bibliothèque.

Ces bénéfices théoriques se heurtent toutefois à des pratiques encore inégales chez les jeunes. Sur le plan culturel, en 2018, 44 % des 15-24 ans fréquentaient une bibliothèque, 59 % des 15-19 ans avaient lu au moins un livre, 46 % des 15-29 ans avaient assisté à un spectacle ou un concert, tandis que 20 % pratiquaient la musique en amateur et 45 % une autre activité artistique⁷⁵. Malgré le volontarisme des politiques publiques comme celles de l'éducation artistique et culturelle (EAC), à peine la moitié des jeunes accèdent ainsi à des pratiques pourtant identifiées comme vecteurs de lien social et de lutte contre l'isolement.

23,6

équipements
sportifs pour 10 000
habitants
en 2024
en Île-de-France
Contre

Le constat est similaire, bien que d'intensité différente, du côté du sport. Si la pratique sportive des jeunes franciliens est supérieure à la moyenne nationale (75 % des 15-29 ans déclarant une pratique régulière en 2022-2023, contre 73 % à l'échelle nationale), elle demeure très inégale sur le territoire. Le sport fédéral reste ainsi peu développé en Seine-Saint-Denis et à Paris : la Seine-Saint-Denis enregistre le plus faible nombre de licences sportives par habitant (14,4 pour 100 habitants), contre 28,5 dans les Yvelines⁷⁶. Cette inégalité se double d'un déficit d'équipements : l'Île-de-France affiche le taux d'équipements sportifs le plus faible parmi les régions françaises, avec 23,6 équipements pour 10 000 habitants en 2024, contre 42 au niveau national, un écart encore plus marqué dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (8,5 équipements pour 10 000 habitants)⁷⁷.

42

au niveau national

Face à ces constats, la Région Île-de-France a développé plusieurs initiatives relevant à la fois du champ de la santé et de la culture. Dans le domaine de la citoyenneté, elle soutient ainsi des actions de théâtre-forum dans les lycées, conçues comme un outil de sensibilisation aux questions sociétales, mais sans lien explicite ni avec la culture ni avec la santé⁷⁸. Par ailleurs, la politique régionale d'EAC, réorganisée en 2016 et particulièrement active depuis 2017, déploie neuf programmes touchant 85 % des lycées publics et 44 % des lycées privés franciliens, dans tous les domaines artistiques (cinéma, littérature, musique, spectacle vivant, arts visuels). L'EAC et la pratique sportive ont d'ailleurs été érigées en priorités régionales à la rentrée 2021, avec la reconduction des budgets dédiés et le lancement du programme « Lectures à voix haute »⁷⁹.

75 Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. (2024). Les chiffres clés de la jeunesse 2024 : Loisirs, sport, culture. https://injep.fr/tableau_bord/les-chiffres-cles-de-la-jeunesse-2024-loisirs-sport-culture/

76 La moyenne nationale se situe à 24 licences pour 100 habitants

77 Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. (2024). *Fiches régionales du sport 2024*. <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/12/Fiches-regionales-sport-2024.pdf>

78 L'Université Paris-Saclay propose des ateliers théâtre et d'expression corporelle accessibles aux étudiants.

79 Région Île-de-France. (2021). Rentrée scolaire 2021 : les nouveautés dans les lycées franciliens. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/rentree-scolaire-2021-les-nouveautes-dans-les-lycees-franciliens>

Ces différentes initiatives illustrent ainsi un paradoxe : **si de nombreuses actions culturelles et sportives sont mises en œuvre dans les établissements scolaires et universitaires, elles demeurent rarement inscrites dans une perspective de santé publique**. Les pratiques artistiques restent généralement envisagées comme de simples activités culturelles, et les pratiques sportives, bien que davantage associées au bien-être dans les représentations collectives, demeurent peu articulées aux politiques de prévention. Ce constat est corroboré par le témoignage de Françoise Guillot, Directrice du Service de Santé Étudiante de Sorbonne Université, auditionnée dans le cadre de la commission, qui en appelle à « (...) *une plus grande inclusion de la culture dans la prise en charge des problématiques de santé mentale, ainsi qu'à l'accroissement de la part du sport et de l'activité physique dans le parcours étudiant afin de participer à prévenir ces dernières* ».

Plusieurs initiatives innovantes démontrent pourtant qu'il est possible de conjuguer ces enjeux. C'est le cas du programme « Yvelines Musées Solidaire » porté par le département des Yvelines. Ce dispositif met en relation des musées départementaux et des praticiens qui prescrivent des visites sur prescriptions muséales⁸⁰. Ce programme illustre la pertinence de croiser enjeux culturels et thérapeutiques, conformément à ce que souligne l'étude de l'OMS : l'intégration des pratiques artistiques et culturelles à la santé mentale des jeunes peut relever à la fois d'une approche curative et d'une démarche préventive.

**Françoise Guillot, Directrice du Service de Santé
Étudiante de Sorbonne Université :**

« (...) une plus grande inclusion de la culture dans la prise en charge des problématiques de santé mentale, ainsi qu'à l'accroissement de la part du sport et de l'activité physique dans le parcours étudiant afin de participer à prévenir ces dernières »

80 Conseil départemental des Yvelines. (s. d.). Le programme « Yvelines Musées Solidaires ». <https://www.yvelines.fr/loisirs/culture/la-culture-dans-les-yvelines/le-departement-soutient-les-projets-culturels/le-programme-yvelines-musees-solidaires/>

Une initiative inspirante mêlant sport et arts au service d'une meilleure santé mentale

L'expérience de l'association Impulsion 75 en offre une illustration particulièrement aboutie. Depuis 2008, elle développe au lycée Buffon (Paris 15e) une « Classe préparatoire à l'Emploi et à l'Avenir », destinée aux jeunes en décrochage scolaire ou social, associant entraînement sportif, ateliers d'expression artistique et accompagnement vers l'emploi ou les études⁸¹. Avec 86 % des participants orientés vers une formation ou un emploi à l'issue du programme, cette initiative figure parmi les plus reconnues en France en matière d'insertion par le sport. Son intérêt pour la santé mentale des jeunes réside dans son action conjointe sur le corps, les émotions, la confiance en soi et le lien social, démontrant que sport et culture peuvent se renforcer mutuellement plutôt que s'exclure.

Cette approche pourrait inspirer des projets comparables au sein des universités franciliennes. Plusieurs d'entre elles, telles que Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Sorbonne Paris Nord, Paris-Cité ou Paris-Saclay, intègrent d'ores et déjà des activités artistiques et culturelles à leur projet d'établissement, notamment via des dispositifs de théâtre-forum⁸². Par de telles actions, il deviendrait possible de promouvoir une culture de l'équilibre qui croise les notions d'exigence, de dépassement de soi et de développement de l'imaginaire. Les fondations d'une telle culture peuvent agir, de manière indirecte mais efficace, sur le maintien d'une bonne santé mentale et sur la prévention efficace des troubles.



81 Lycée Buffon. (s. d.). *Impulsion 75*. <https://www.lycee-buffon.fr/fr/vie-associative/impulsion-75>

82 Université Paris-Saclay. (s. d.). *Arts, culture, sciences et société*.

<https://www.jm.universite-paris-saclay.fr/vie-de-campus/arts-culture-sciences-et-societe>

RECOMMANDATIONS

Pratiques sportives, artistiques et culturelles

- Mettre en place des subventions systématiques aux associations sportives et culturelles dans le cadre d'une pratique régulière des jeunes (à mesurer en fonction du nombre d'adhésions). Les dispositifs actuels reposent essentiellement sur des démarches volontaires des jeunes. Cette recommandation permettrait donc de lutter contre le non-recours.
- Mener une enquête chiffrée sur les pratiques artistiques et culturelles et leurs impacts sur les lycéens et étudiants (15-29 ans) à l'échelle régionale.
- Soutenir la création artistique engagée en renforçant l'accompagnement et la valorisation d'artistes et de structures artistiques investis dans la prévention en santé mentale.
- Appuyer les fédérations ou associations sportives engagées en renforçant le soutien aux fédérations sportives qui développent des actions de prévention et de sensibilisation en matière de santé mentale.
- En s'inspirant de l'exemple du programme "Yvelines Musées Solidaires" mis en œuvre par le département des Yvelines, développer à l'échelle régionale une mise en relation des lieux culturels d'Île-de-France et des professionnels du milieu médico-social afin d'encourager les visites sur « prescription muséale ».

2. L'accès à la nature

Dans un contexte francilien marqué par une forte densité urbaine, des inégalités d'accès aux espaces verts et une exposition accrue aux îlots de chaleur l'accès à la nature doit être considéré comme un réel facteur de protection pour la santé mentale des jeunes.

Ainsi, en plus de permettre la pratique d'activités physiques, de lutter contre la pollution de l'air et la pollution sonore (toutes deux néfastes pour la santé mentale), ou encore d'améliorer la qualité du sommeil, les scientifiques s'accordent pour reconnaître les bienfaits de l'accès à la nature pour la santé mentale⁸³. Ainsi, en seulement 20 minutes d'exposition, elle produirait une baisse significative du cortisol, hormone du stress⁸⁴. A contrario, le manque d'espace vert contribue largement à détériorer la santé mentale des habitants.

Pour Lionel Prigent, directeur du laboratoire Géoarchitecture de l'Université de Bretagne occidentale : *"Il ne s'agit plus de se demander si l'urbanisme doit s'emparer de la question de la santé mentale, mais de définir quel urbanisme est nécessaire"*. Il explique que la santé mentale est dépendante de nombreux facteurs (densité, nature, mobilité, accès aux services, qualité des relations sociales, sentiment d'appartenance...) et qu'il est nécessaire de réfléchir à un "urbanisme de soin". Il rappelle toute l'importance de la place de la nature notamment en utilisant une proposition d'aménagement : **la règle des 3-30-300 : voir au moins trois arbres depuis son logement ; vivre dans un quartier avec au moins 30 % de couverture arborée ; habiter à moins de 300 m d'un parc ou d'une forêt.**

A l'heure actuelle, l'Île-de-France est considérée comme une région peu boisée et plus globalement peu dotée en espace vert. Ainsi, en 2023, plus de 75% du territoire était concerné par des carences en "espaces verts accessibles"⁸⁵. Par ailleurs, la répartition de ces espaces verts est très hétérogène entre la petite et la grande couronne, au profit de cette dernière.

83 Fondation pour la Recherche sur la Biodiversité. (2018). *De l'importance de la nature en ville pour notre santé mentale* [Note de synthèse]. <https://www.fondationbiodiversite.fr/de-limportance-de-la-nature-en-ville-pour-notre-sante-mentale/>

84 Hunter, M. R., Gillespie, B. W., & Chen, S. Y.-P., Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers, *Frontiers in Psychology*, 2019, 10:722.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full?p=33537>

85 Île-de-France Nature. (s. d.). Nos missions. <https://www.iledefrance-nature.fr/nos-missions-3/>



RECOMMANDATIONS

L'accès à la nature

- Financer l'intervention d'associations auprès des jeunes afin de promouvoir l'engagement environnemental et de sensibiliser aux enjeux du changement climatique.
- Créer un label "Nature et bien-être" qui pourrait être attribué à des projets, permettant de donner de la visibilité à certaines actions (associatifs, ESS).
- Continuer le travail entamé avec le plan vert visant à permettre à tous les Franciliens d'avoir accès à un espace vert arboré à moins de 300 mètres de son domicile, soit 5 à 10 minutes à pied (selon la règle des 3-30-300).
- Mener une réflexion sur l'aménagement des espaces verts dans les zones particulièrement urbanisées, dans l'objectif d'y attirer les adolescents.

3. Améliorer le recours aux soins

Selon une enquête de la DREES publiée en juin 2025, *"seulement la moitié des personnes ayant eu des pensées suicidaires au cours de douze derniers mois déclarent avoir consulté un professionnel pour un motif psychologique sur la période"*⁸⁶. Bien que le recours ait tendance à augmenter depuis quelques années, et en particulier chez les jeunes, la situation demeure alarmante.

En plus du poids des discriminations et de la précarité, il existe de nombreux facteurs pouvant expliquer un recours aux soins limité dans des cas de mal-être.

a. Une répartition inégale de professionnels de santé

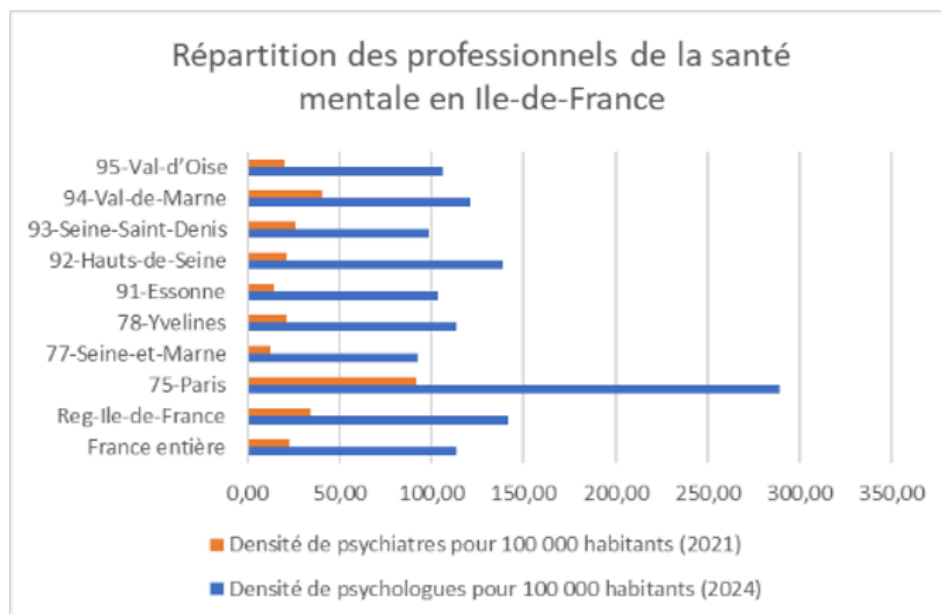
L'Île-de-France connaît une répartition particulièrement inégale des professionnels de santé. La densité de psychologues⁸⁷ et psychiatres⁸⁸ pour 100 000 habitants en Île-de-France, bien que supérieure à la densité nationale, se concentre en réalité à Paris alors que certains départements en sont très sous dotés. La Seine-Saint-Denis souffre en effet d'un nombre assez faible de psychologues, quand la Seine-et-Marne n'a que 12,4 psychiatres pour 100 000 habitants soit 7 fois moins que la densité de psychiatres installés à Paris.

86 Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. (2025). Epicov MEL2 [Rapport].

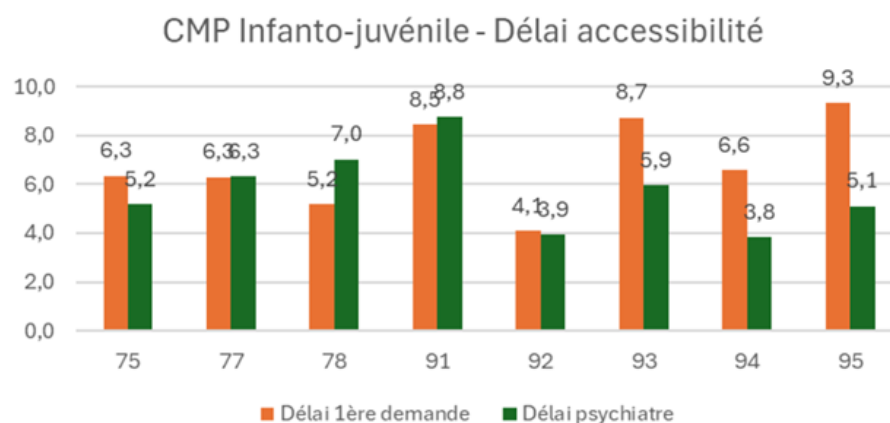
https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2025-06/ER1340-Epicov_MEL2%20%281%29.pdf

87 Agence régionale de santé Île-de-France. (s. d.). [Document PDF]. <https://www.iledefrance.paps.sante.fr/media/139509/download?inline>
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full?p=33537>

88 Agence régionale de santé Île-de-France. (s. d.). Santé mentale en Île-de-France : données et cartes [Document PDF].
<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/media/99802/download>



Par conséquent, les délais d'attente sont parfois très longs. Ainsi, selon la Fédération Hospitalière de France (FHF), *"près d'un Français sur deux ayant des problèmes de santé mentale déclare rencontrer des obstacles dans sa prise en charge"*, or, chez les jeunes de 18 à 24 ans, ce chiffre grimpe à 79% parmi lesquels *"64 % ont subi des délais d'attente excessifs pour accéder à un psychiatre, et 52 % n'ont pas pu obtenir de rendez-vous"*⁸⁹. Il en est de même au sein des 380 Centres Médico-Psychologiques en Île-de-France. Les délais d'attente y sont particulièrement allongés et ne permettent donc plus de répondre aux besoins. En effet, il faut souvent patienter plusieurs mois si l'on veut espérer pouvoir obtenir une prise en charge par le biais des CMP.



Délai d'accessibilité aux centres médico-psychologiques infanto-juvéniles en Île-de-France⁹⁰⁻⁹¹

D'autre part, densité ne signifie pas accessibilité. Ainsi, si en France une grande majorité des psychiatres libéraux (67%) exerce en secteur 1, ce n'est pas le cas en Île-de-France et particulièrement en Essonne, à Paris, dans les Yvelines et dans les Hauts-de-Seine où les psychiatres libéraux exercent majoritairement en secteur 2⁹².

⁸⁹ Fédération Hospitalière de France. (2026, 15 avril). *Depuis 2019, une dégradation alarmante de la santé mentale des jeunes et des femmes*. <https://www.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/depuis-2019-une-degradation-alarmante-de-la-sante-mentale-des-jeunes-et-des-femmes>

⁹⁰ Agence régionale de santé Île-de-France. (s. d.). *Une enquête régionale sur les centres médico-psychologiques (CMP)*. <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/une-enquete-regionale-sur-les-centres-medico-psychologiques-cmp>

⁹¹ L'axe des abscisse exprime les départements franciliens, et l'axe des ordonnées le nombre de mois

⁹² Coldefy, M., Gandré, C., Le Neindre, C., & Chevreul, K. (2020). *Atlas de la santé mentale en France*. Institut de recherche et documentation en économie de la santé (IRDES). <https://www.irdes.fr/recherche/ouvrages/007-atlas-de-la-sante-mentale-en-france.pdf>

b. La place de la stigmatisation

La stigmatisation occupe une place centrale dans les enjeux liés à la santé mentale. Elle se manifeste par des préjugés, des attitudes négatives et des discriminations envers les personnes souffrant de troubles psychiques. Cette stigmatisation peut empêcher ces personnes de demander de l'aide, de bénéficier d'un accompagnement adapté ou de s'intégrer pleinement dans la société. Elle renforce l'isolement, la honte et le sentiment de culpabilité, contribuant ainsi à aggraver les difficultés rencontrées. Elle a par ailleurs des effets directs sur le recours aux soins. En effet, **75% des 18-24 ans confrontés à des problèmes de santé mentale disent "avoir renoncé à consulter par crainte de ce qu'un professionnel pourrait leur dire"⁹³**.

Lutter contre la stigmatisation est essentiel pour favoriser l'accès aux soins, encourager l'ouverture et le dialogue, et permettre une meilleure reconnaissance des besoins spécifiques en santé mentale. Une sensibilisation accrue et des politiques inclusives peuvent aider à réduire l'impact de la stigmatisation sur le parcours de soins et le bien-être des personnes concernées.

c. L'accès à l'information

Pour finir, l'accès à l'information semble être encore lacunaire. Il ressort d'une étude de la FHF que plus de **73% des Français regrettent un manque d'information en matière de santé mentale⁹⁴**. Si de nombreux dispositifs existent et que de nombreuses associations proposent des programmes innovants à destination des jeunes, leur multiplication et leur superposition rendent leur lisibilité complexe, ce qui peut freiner l'orientation et l'accès aux soins. Lors de l'entretien réalisé avec les membres du Conseil Régional des Jeunes, ces derniers ont pu déplorer une communication insuffisante, ne permettant pas de faire connaître les dispositifs existants ni de sensibiliser les jeunes à l'importance de la prise en charge précoce de leur santé mentale.

Depuis cet entretien, la région a participé, aux côtés de la fondation Fondamentale au lancement de My Mood présenté comme *"une plateforme numérique inédite dédiée à la santé mentale des jeunes"*⁹⁵. Par ailleurs, My Mood se veut être une "réponse concrète pour les jeunes" en proposant :

- Des outils d'auto-évaluation basés sur des échelles scientifiques,
- Des contenus pédagogiques et ludiques (vidéos, podcasts, applications),
- Une carte interactive des dispositifs d'aide psychologique en Île-de-France,
- Des recommandations personnalisées pour accompagner les jeunes dans leur parcours de soin.

93 Fédération Hospitalière de France. (2026, 15 avril). Depuis 2019, une dégradation alarmante de la santé mentale des jeunes et des femmes. <https://www.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/depuis-2019-une-degradation-alarmanante-de-la-sante-mentale-des-jeunes-et-des-femmes>

94 Fédération Hospitalière de France. (2025, 26 juin). Santé mentale et psychiatrie : des difficultés d'accès aux soins persistantes et un recours aux soins hospitaliers encore élevé. <https://www.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/sante-mentale-et-psychiatrie-des-difficultes-daccés-aux-soins-persistantes-et-un-recours-aux-soins>

95 Région Île-de-France. (2025, juin). MyMood : une nouvelle plateforme pour la santé mentale des jeunes. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/mymood-une-nouvelle-plateforme-pour-la-sante-mentale-des-jeunes>

Malgré l'intention louable, l'application est aujourd'hui lacunaire et ne répond pas correctement aux besoins identifiés. Dans un premier temps, les ressources proposées ne sont en réalité que des redirections vers d'autres plateformes et sites, et certaines d'entre elles ne semblent pas être réellement destinées aux jeunes ni à leurs besoins. De plus, sur la carte interactive présentant les dispositifs d'aide psychologique en Île-de-France ne figurent en réalité presque qu'exclusivement ceux localisés en Essonne et à Paris alors qu'il s'agit d'apporter une réponse à l'ensemble des jeunes franciliens. A cette carte s'ajoute la réorientation vers des professionnels de santé qui se résume à trois liens renvoyant directement sur le site Doctolib afin de prendre rendez-vous avec un ou une psychologue/psychiatre/addictologue. Or, à aucun moment cette réorientation ne contient une quelconque explication du rôle de chacun de ces professionnels, ni du fonctionnement du conventionnement ou de la manière dont ces rendez-vous peuvent être ou non pris en charge par l'assurance maladie. Par ailleurs, MyMood propose des recommandations de lectures qui présentent selon nous deux principales problématiques. La première concerne les contenus directement proposés ne reposant pas sur des données scientifiques ou n'étant pas adaptés au public visé : certains ouvrages conseillés présentent la méditation en pleine conscience comme une solution "miracle" alors que celle-ci n'a pas de réels effets prouvés, d'autres, bien que scientifiquement exacts, ne sont pas adaptés à l'âge des utilisateurs mais plutôt destinés à un public d'initiés. Dans un second temps, alors que l'Île-de-France dispose d'un réseau de libraires indépendants riche et varié, il est proposé sur la plateforme, d'acheter les livres sur le site de la FNAC, ce qui ne favorise pas l'économie locale francilienne.

Dans les faits, MyMood semble avoir été conçu comme une bibliothèque de liens plutôt que comme une réelle plateforme d'information et d'orientation en santé mentale dédiée aux jeunes. Les réorientations proposées sont loin d'être personnalisées et, en ne leur donnant pas les informations nécessaires, ne permettent pas aux jeunes d'être acteurs de leur santé mentale. Par ailleurs, cette plateforme conçue pour les jeunes ne semble pas les avoir intégrés dans sa conception, ce qui ne permet pas d'offrir une solution réellement adaptée.

RECOMMANDATIONS

Accès et recours aux soins

Faire de MyMood une réelle plateforme d'information et d'orientation en matière de santé mentale pour l'ensemble des jeunes franciliens :

- Proposer une réorientation vers les professionnels de santé cohérente avec l'âge des utilisateurs et présenter les informations nécessaires (remboursement par l'assurance maladie et conventionnements, fonctionnement du dispositif MonPsy, rôle des différents professionnels de santé...)
- Réaliser un réel recensement des dispositifs de santé mentale sur l'ensemble de l'Île-de-France ne se concentrant pas que sur deux départements franciliens, et les positionner sur l'outil de cartographie proposé.
- S'assurer que l'ensemble des ressources d'auto-aide proposé soit vérifié et s'appuie sur des sources scientifiquement fiables.

4. Les lieux d'apprentissage et la santé mentale

De nombreuses études, françaises ou internationales, font le lien entre les aspects urbanistiques et bâtimentaires des lieux d'études des jeunes avec leur bien-être, leur réussite scolaire et indirectement l'état de leur santé mentale. Il est ici nécessaire de faire la distinction entre :

- Ce qui ressort des bâtiments et de ses différentes annexes, telles que les cours, éventuels jardins, parking, etc. (et donc propre au lieu d'enseignement) ;
- Ce qui relève de l'environnement extérieur aux établissements d'enseignement (et donc poser des questions d'urbanisme et d'aménagement)

a. Le bâti scolaire

Les conditions matérielles dans lesquelles les jeunes évoluent, notamment au sein des établissements scolaires, peuvent avoir une influence directe sur leur bien-être et leur santé mentale. L'environnement bâti constitue en effet un élément structurant du cadre d'apprentissage et peut affecter à la fois les conditions de travail des élèves et leur ressenti au sein de l'établissement. Le rapport « L'école bien dans ses murs – Pour une rénovation écologique du bâti scolaire » souligne ainsi que la qualité du bâti scolaire peut avoir des effets significatifs sur la santé physique et psychologique des élèves comme des personnels⁹⁶.

96 Alliance écologique et sociale. (2025). *L'école bien dans ses murs : Pour une rénovation écologique du bâti scolaire* [Rapport]. <https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2025/09/rapport-AES-bati-scolaire.pdf>

Un bâtiment mal isolé, insuffisamment ventilé ou mal adapté aux variations climatiques peut générer un inconfort thermique important. Certains établissements peuvent ainsi devenir de véritables « bouilloires thermiques » en période de chaleur ou, à l'inverse, des espaces difficiles à chauffer en hiver. Ces situations peuvent s'accompagner d'une dégradation de la qualité de l'air intérieur, susceptible d'entraîner des malaises, une fatigue accrue ou une baisse de la concentration. Ces facteurs peuvent également ralentir certaines fonctions cognitives et affecter les capacités d'apprentissage des élèves. En outre, l'exposition à un air pollué, notamment aux microparticules (PM 10 et PM 2,5) et au dioxyde d'azote a des impacts sur la santé mentale des individus, notamment "une prévalence accrue ou à un risque accru de dépression"⁹⁷, or, les établissements franciliens, et donc les jeunes lycéens sont surexposés à cette pollution de l'air⁹⁸.

Par ailleurs, nombre d'établissements disposent d'équipements dégradés, trop petits ou non-fonctionnels. Les espaces de vie scolaire, d'accueil des parents, d'orientation, de services sociaux, de soins ou d'orientation sont parfois considérés comme secondaires ce qui affecte évidemment le bon accompagnement et la bonne prise en charge des élèves.

Ainsi, lors d'un entretien mené par la commission, Corine Tissier, psychologue de l'Éducation nationale dans le second degré dans le Val-de-Marne, a souligné les conditions d'accueil et d'accompagnement dégradées qui peuvent exister au sein des lycées franciliens (bureaux souvent partagés avec plusieurs personnels de l'établissement tels que les assistantes sociales ou les psychologues). Elle a précisé que l'efficacité de son travail dépend des conditions matérielles d'accueil des élèves dans ces espaces.

Les enjeux d'accessibilité et d'inclusion constituent également un facteur déterminant. Des établissements insuffisamment adaptés aux personnes en situation de handicap peuvent créer des obstacles à la participation pleine et entière à la vie scolaire et générer un sentiment d'exclusion. Les travaux de la Cour des comptes sur les cités éducatives soulignent d'ailleurs **l'importance de l'environnement scolaire et territorial dans la réussite éducative et le bien-être des jeunes**, en particulier dans les territoires urbains confrontés à de fortes inégalités sociales⁹⁹.

Pour finir, l'accès à l'extérieur, et plus précisément à un extérieur végétalisé et apaisé au sein même des établissements scolaires peut avoir un impact positif sur la santé mentale des jeunes : réduction du stress, limitation de l'effet d'îlot de chaleur urbaine, amélioration du climat scolaire... Or, aujourd'hui, les lycées franciliens sont équipés de manière très inégale. Ainsi, si certains ont des parcs et cours particulièrement conséquents (lycée Lakanal à Sceaux, Jean-Baptiste-Corot à Savigny-sur-Orge, Maison de la Légion d'honneur à Saint-Denis, Victor Duruy à Paris...) d'autres en sont totalement dépourvus.

97 European Environment Agency. (2026, 3 mars). Exposure to pollution linked to depression, anxiety and other mental health issues [Communiqué de presse].

<https://www.eea.europa.eu/en/newsroom/news/exposure-to-pollution-linked-to-depression-anxiety-and-other-mental-health-issues>

98 Respire. (s. d.). Carte des établissements recevant des enfants en Île-de-France [Carte interactive]. <https://carte-des-ecoles.respire-asso.org/>

99 Cour des comptes. (2025, 8 décembre). Les cités éducatives. <https://www.ccomptes.fr/fr/publications/les-cites-educatives>

Ces constats rejoignent les analyses menées dans plusieurs travaux consacrés au bien-être des élèves, qui mettent en évidence l'importance de l'environnement scolaire dans la construction du climat éducatif et dans le sentiment d'appartenance des élèves à leur établissement. Un cadre scolaire dégradé peut en effet contribuer à une perception négative de l'environnement éducatif et renforcer un sentiment de manque de reconnaissance institutionnelle. Dans un territoire comme l'Île-de-France, marqué par une forte densité de population et une fréquentation élevée de certains établissements, la qualité du bâti scolaire constitue un enjeu important pour les politiques publiques éducatives. Les conditions matérielles d'accueil peuvent influencer l'expérience scolaire des élèves et participer plus largement à la qualité du climat scolaire.

Dans ce contexte, l'amélioration des conditions matérielles d'accueil dans les établissements scolaires constitue un levier d'action important pour les politiques régionales. La Région Île-de-France, compétente en matière de construction, de rénovation et d'entretien des lycées, peut contribuer à créer des environnements éducatifs plus favorables au bien-être des élèves. Cela peut notamment passer par le renforcement des programmes de rénovation écologique et énergétique des établissements et leur adaptation au changement climatique, en intégrant explicitement les enjeux de santé mentale et de qualité de vie scolaire. L'amélioration de la qualité de l'air intérieur, de la luminosité naturelle ou encore l'aménagement d'espaces de détente et de sociabilité peuvent également favoriser un climat scolaire plus apaisé. Enfin, l'accélération des politiques d'accessibilité universelle apparaît essentielle afin de garantir à tous les élèves, y compris ceux en situation de handicap, des conditions d'apprentissage pleinement inclusives.



b. L'urbanisme

L'urbanisme a effectivement un impact fort sur la santé mentale, notamment concernant l'accès à la nature et ses effets. Ainsi, réfléchir l'environnement extérieur des établissements sous le prisme d'un urbanisme favorable à la santé, à travers, par exemple, la règle des 3-30-300 (à savoir : voir au moins trois arbres depuis son logement ; vivre dans un quartier avec au moins 30 % de couverture arborée ; habiter à moins de 300 m d'un parc ou d'une forêt) pourrait avoir des impacts bénéfiques sur l'état d'esprit des jeunes. C'est par ailleurs ce qui avait déjà fait l'objet d'un travail au sein du rapport *Intégrer l'évolution climatique au cadre de vie des lycées franciliens*¹⁰⁰ voté le 17 octobre 2019. Le CESER faisait état de ses préconisations pour améliorer le cadre de vie des lycéennes et lycéens franciliens en prenant en compte l'accélération du changement climatique dans chaque projet de construction ou de rénovation. Cet avis insiste tout particulièrement sur la **végétalisation des espaces**, y compris murs et toitures, et préconise de préserver le maximum de végétation existante sur les terrains et de créer des tampons végétaux d'isolation autour des bâtiments : une bande végétalisée arbustive de 3 à 5 mètres d'épaisseur autour du bâtiment permettant ainsi d'atténuer le phénomène d'îlot de chaleur urbaine en réduisant la température jusqu'à 5 degrés dans ce périmètre. L'introduction de dispositifs aquatiques (bassins, fontaines, brumisateurs, etc.) permettrait par ailleurs non seulement, une solution en période de forte chaleur mais contribue également au bien-être des usagers.

Très concrètement, il doit être envisagé autour de chaque lieu d'enseignement, la présence d'espaces verts (et d'éventuels espaces bleus). La végétalisation des espaces environnants de proximité pourrait devenir une contrainte urbanistique (règle des 3-30-300), que ce soit pour la création de nouveaux établissements ou des réaménagements des espaces urbains.

Par ailleurs l'environnement dans lequel se trouvent les établissements d'enseignement doit être apaisé. Ainsi, la circulation parfois incessante de véhicules impacte grandement la sérénité des jeunes et le bon déroulement des enseignements. Une enquête¹⁰¹ d'Opinion Way pour Ecophon, menée en 2021 nous montre que 64% des jeunes interrogés considèrent que les bruits extérieurs perturbent les cours, chiffre grimant à 81% concernant les jeunes de l'agglomération parisienne. Or, cet excès de bruit, en plus de diminuer leurs capacités d'apprentissage provoque un stress et une fatigue supplémentaire.

100 Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2019, 17 octobre). *Intégrer l'évolution climatique au cadre de vie des lycées franciliens* [Avis et rapport]. <https://ceser.iledefrance.fr/travaux/integrer-levolution-climatique-au-cadre-de-vie-des-lycees-franciliens/>

101 OpinionWay. (2021, janvier). *Les élèves et le bruit dans l'établissement scolaire* (étude réalisée pour Saint-Gobain Ecophon et La Semaine du Son). <https://www.opinion-way.com/wp-content/uploads/2025/01/OpinionWay-pour-Saint-Gobain-Ecophon-La-Semaine-du-son-Les-eleves-et-le-bruit-dans-letablissement-scolaire-Janvier-2021.pdf>

RECOMMANDATIONS

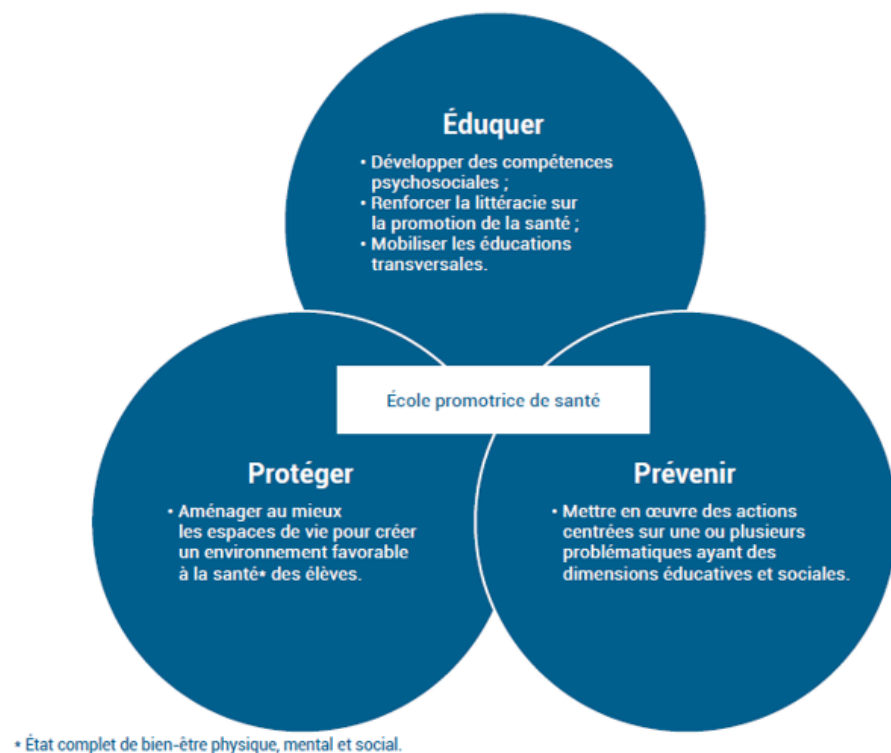
Le bâti scolaire

- Intégrer les recommandations du ministère de l'Éducation nationale pour tous les aménagements intérieurs des bâtis scolaires de tous les lycées et universités d'Île-de-France. Bien intégrer dans toutes les constructions ou rénovations tous les espaces qui ne sont pas des lieux d'enseignement : CDI, infirmerie, vie scolaire, foyers élèves, cantines, les lieux d'accueil pour l'orientation, salle des parents, l'assistance sociale, les psychologues... Et aussi avoir des lieux pour des pratiques diverses : salles de spectacle, salles de dessin et d'écriture, équipements sportifs.
- Repenser l'environnement extérieur des établissements d'enseignement notamment en proposant des règles d'aménagement urbain à proximité de tous les lycées et universités : respect de normes quant aux pollutions (qualité de l'air, présence de NO₂, bruits etc.) périmètre type "zone calme" sans véhicule motorisé, présence d'espaces naturels ou végétalisés, repenser et sécuriser les circulations piétonnes environnantes, intégrer la dimension esthétique des milieux urbains proches....
- Intégrer dans ces démarches les représentants des élèves : délégués, éco-délégués, conseil de vie lycéenne (CVL) afin d'assurer la cohérence avec les besoins des jeunes
- Mettre en place une procédure d'inspection, en lien avec les personnels ayant pouvoir contraignant pour les lieux d'enseignement

c. Démarche "Ecole promotrice de santé"

L'école promotrice de santé est une démarche portée par le ministère de l'Éducation nationale. Celle-ci promeut la prise en compte à l'école du concept « One Health » défini par l'OMS, à savoir une approche englobante de la santé mêlant santé humaine, animale, et environnementale¹⁰². Cette approche de la santé est compatible avec une série de nouvelles approches qui sont à encourager dans chaque établissement, notamment dans les lycées. L'école ou l'université peuvent être vues comme le lieu d'une déclinaison possible d'actions qui tendent à sensibiliser aux questions de santé, à la préserver et la développer dans l'objectif d'une meilleure réussite scolaire et universitaire.

La démarche école promotrice de santé repose sur 3 axes : éduquer, protéger, prévenir.



Les 3 piliers de l'école promotrice de santé¹⁰³

102 Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. (2020). *Vade-mecum : l'École promotrice de santé, ÉduSanté*. Éduscol. <https://eduscol.education.gouv.fr/sites/default/files/document/vademecum-l-ecole-promotrice-de-sante-67974.pdf>

103 Ibid.

Concrètement, cela se traduit par le déploiement de parcours éducatifs de santé, structurés autour de ces trois grands axes. Le Ministère précise que « le parcours éducatif de santé prépare les élèves à prendre soin d’eux-mêmes et des autres, à devenir des citoyens responsables en matière de santé individuelle et collective »¹⁰⁴. Ainsi, cette approche pluridisciplinaire consolide à l’échelle des territoires « *l’articulation de l’ensemble des éducations transversales et des actions en matière de promotion de la santé au sein du projet d’école, d’établissement, ou de réseaux d’écoles et d’établissements* »¹⁰⁵. La démarche « Ecole promotrice de santé » est donc une vision positive, intégrée et globale de la santé au service de la réussite des élèves. L’objectif est bien de construire dans chaque établissement une culture commune autour de la santé et du bien-être¹⁰⁶.

Dès lors, il pourrait être intéressant pour la Région d’établir un dialogue avec les académies franciliennes, afin d’encourager les lycées à déployer des parcours de santé au sein de leurs établissements. De plus, il serait souhaitable que la Région soit associée à ce programme, afin que son déploiement s’accompagne d’un partage de bonnes pratiques dans le domaine de la santé des jeunes.

Par ailleurs, selon une logique similaire, le développement de Campus promoteurs de santé ne peut que participer à mieux prévenir et à générer des dynamiques de partage au bénéfice de toutes et tous (davantage d’inclusion de la culture dans la prise en charge des problématiques de santé mentale, accroissement de la part du sport et de l’activité physique dans le parcours étudiant). A ce titre, le déploiement des étudiantes et étudiants “relais santé” dans les universités contribue à ces démarches de prévention, en créant la proximité que la classe d’âge permet.

RECOMMANDATION

L’école promotrice de santé

- Renforcer le dialogue avec les trois académies en faveur d’un déploiement concerté à l’échelle des territoires des démarches et actions de promotion de la santé à l’école et sur les différents campus franciliens.

104 Ministère de l’Éducation nationale et de la Jeunesse. (2020). *Vade-mecum : l’École promotrice de santé*, ÉduSanté. Éduscol. <https://eduscol.education.gouv.fr/sites/default/files/document/vademecum-l-ecole-promotrice-de-sante-67974.pdf>

105 Ibid.

106 Académie de Créteil. (s. d.). La démarche « École promotrice de santé ». Consulté le 30 juin 2026. <https://www.ac-creteil.fr/la-demarche-ecole-promotrice-de-sante-122748>

5. L'information à l'orientation des jeunes

a. Le cadre réglementaire

Le ministère de l'Education nationale conçoit l'orientation comme un accompagnement à l'orientation des jeunes, accompagnement qui engage à la fois les équipes éducatives des établissements, la Région, les acteurs du monde économique et professionnel et bien entendu les élèves et les parents. Chacun de ces acteurs¹⁰⁷ joue un rôle précis dans cet accompagnement qui est défini réglementairement. Par exemple, le professeur principal va avoir un rôle spécifique dans les procédures d'orientation selon le niveau de scolarité. Par ailleurs, le psychologue de l'Education nationale (le Psy-EN) est défini par le ministère de l'Education nationale comme *“le conseiller technique de l'établissement en matière d'orientation par sa connaissance des systèmes de formation, des procédures d'affectation, des professions et de l'insertion comme ses compétences en psychologie”*. Lors de son audition, la psychologue de l'Education nationale, Corine Tissier a bien rappelé que les Psy-EN ne travaillent pas de manière isolée : *“chaque intervenant dans l'école a sa spécificité, ses missions, sa façon d'intervenir.”* Elle a aussi insisté sur le fait que *“la famille constitue un partenaire incontournable, avec qui elle collabore étroitement”*.

La loi¹⁰⁸ a confié aux régions une responsabilité précise, celle de l'information des collégiens, des lycéens, des étudiants et des apprentis sur les métiers et les formations, pour ainsi contribuer à la mixité des métiers et à l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes. Pour y répondre, la Région Île-de France a élaboré une *“nouvelle stratégie régionale”* sur l'orientation tout au long de la vie en 2019¹⁰⁹. Cette stratégie se décline en trois axes : *“Optimiser la diffusion de l'information et de l'orientation”, “Créer un réseau régional de l'orientation au plus près des Franciliens”, “Favoriser l'émergence de pratiques innovantes”,* et 15 actions concrètes, qui a fait l'objet d'un avis du Cese Île-de-France (septembre 2019)¹¹⁰. Il existe aussi un *“cadre national de référence entre l'Etat et Régions de France”* sur les compétences respectives de l'Etat et des régions dans l'exercice de leurs missions en matière d'orientation et d'information.¹¹¹

107 Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. (s. d.). *Les acteurs de l'orientation*. Éduscol. <https://eduscol.education.gouv.fr/5391/les-acteurs-de-l-orientation>

108 République française. (2018, 5 septembre). *Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel*. Journal officiel de la République française. <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000037367660/>

109 Région Île-de-France. (s. d.). *Orientation tout au long de la vie : la nouvelle stratégie régionale*.

<https://www.iledefrance.fr/morienter-etudier-me-former/orientation-tout-au-long-de-la-vie-la-nouvelle-strategie-regionale>

110 Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2022).

Contribution à la stratégie régionale pour une information et une orientation tout au long de la vie [Avis].

<https://ceser.iledefrance.fr/travaux/contribution-a-la-strategie-regionale-pour-une-information-et-une-orientation-tout-au-long-de-la-vie/>

111 Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. (2019, 27 juin). *Orientation scolaire : cadre national de référence entre l'État et Régions de France*. <https://www.education.gouv.fr/orientation-scolaire-cadre-national-de-reference-entre-l-etat-et-regions-de-france-455172>

b. L'orientation des jeunes : trop souvent anxiogène pour eux et leurs familles

De nombreuses études scientifiques, en psychologie sociale notamment, analysent les facteurs des impacts émotionnels liés à cette question de l'orientation chez les jeunes.

Il y a déjà la question de la peur de l'avenir et l'anxiété du déclassement : ***“En raison de son incertitude, l'avenir scolaire et professionnel est susceptible de susciter de l'anxiété, tout particulièrement au cours de l'adolescence. La réalité de l'insertion professionnelle des jeunes arrivant sur le marché du travail (...) peut objectivement être considérée comme inquiétante. Lorsque les jeunes adultes (...), même diplômés, trouvent un emploi, il est le plus souvent précaire et/ou faiblement rémunéré. Pour accéder à une position sociale semblable à celle de leurs parents au même âge, les jeunes adultes doivent fréquemment être bien plus diplômés que ces derniers. (...) Chômage et déclassement dessinent aujourd'hui un avenir professionnel plus incertain et plus inquiétant pour les adolescents qu'il ne l'était quelques décennies auparavant.”***¹¹²

Pour analyser cette anxiété, les chercheurs invitent à faire des distinctions selon le milieu social et le genre. Cette anxiété face à l'avenir peut notamment se traduire par un fort stress scolaire, et des réactions comme l'épuisement scolaire, le cynisme envers l'école, le sentiment d'inadéquation en tant qu'élève voire le burn-out scolaire¹¹³, le décrochage et l'abandon des études. Trouver un stage dans les filières professionnelles peut aussi être “source d'anxiété importante pour les élèves” rappelle Corine Tissier.

L'orientation des jeunes implique donc la prise en compte simultanée de plusieurs dimensions et enjeux pour qu'un jeune puisse faire des choix :

- La dimension développementale et évolutive de l'individu à l'adolescence (affective, identitaire, psychologique, pubertaire, personnalité, santé...) ;
- La dimension environnementale du jeune (familiale, sociale, économique, sociétale...) ;
- L'accès aux apprentissages et les difficultés qui leur sont liées, le rapport à l'École et la notion de projection dans l'avenir qui évolue avec l'âge.

112 Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. (s. d.). *Les acteurs de l'orientation*. Éduscol. <https://eduscol.education.gouv.fr/5391/les-acteurs-de-l-orientation>

113 République française. (2018, 5 septembre). Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel. *Journal officiel de la République française*. <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000037367660/>

Ces multiples facteurs sont identifiés et familiers aux équipes pédagogiques et surtout aux psychologues de l'Education nationale formés à l'accompagnement de l'individu-adolescent, à son autonomie et à son émancipation. Tous doivent prendre en compte la pression scolaire et les injonctions à la réussite scolaire parfois très anxiogènes qui peuvent venir aussi bien des équipes éducatives elles-mêmes que des familles. Les représentations des jeunes (et aussi des équipes éducatives, des familles voire des discours publics et de la société) sur les filières, les secteurs professionnels, les métiers peuvent aussi compliquer les enjeux autour de l'orientation... D'autres aspects comme les conditions d'existence des jeunes et la gestion de leur quotidien (logement, transport, fracture numérique) ou la situation personnelle (maladie ou handicap) et la pénurie d'accompagnants (AESH) pour les jeunes en situation de handicap peuvent aussi compliquer l'orientation. Par ailleurs le manque de places en établissement ou l'éloignement géographique de certaines filières (dont certaines porteuses d'emploi comme la filière "Sanitaire et social") peuvent aussi poser problème.

Certains choix sont, par ailleurs, plus ou moins contraints. Ainsi, certains jeunes choisissent une formation en fonction de la proximité du lycée même si celle-ci ne correspond pas à leur projet d'orientation. Par ailleurs, certaines formations sont très centrées sur les besoins économiques des entreprises locales.

A cela s'ajoute une orientation-affectation tributaire de logiciels et d'algorithmes qui sont parfois difficiles à appréhender pour certaines familles (Affelnet/ Parcoursup¹¹⁴).

Dès lors, la question de l'orientation est complexe et dépasse la question d'un accès à une information claire, fiable, transparente et gratuite même si, bien entendu, cela est indispensable. Tous les acteurs des équipes éducatives insistent sur l'importance du contact humain chez les adolescents et particulièrement lorsqu'il s'agit d'aborder la question de l'orientation.



114 Raybaud, A. (2023, 17 janvier). Dans le sillage de Parcoursup, la prospérité d'un « marché de l'anxiété ». Le Monde Campus. https://www.lemonde.fr/campus/article/2023/01/17/dans-le-sillage-de-parcoursup-la-prosperite-d-un-marche-de-l-anxiete_6158126_4401467.html

c. Evaluation des dispositifs mis en place par la Région

Afin de répondre à sa mission d'information à l'orientation, la Région Île-de-France s'est dotée d'une agence spécifique : l'agence régionale de la promesse républicaine et de l'orientation, baptisée Oriane. Cette agence accompagne les Franciliens « de 12 à 60 ans et + dans leur parcours d'orientation et d'insertion ». La Région se doit en effet d'accompagner des publics très variés, allant du collégien au salarié. Ainsi, l'agence Oriane se positionne comme " guichet unique de l'orientation". Parmi les dispositifs mis en place, il existe un site en ligne (<https://oriane.info/agence-oriane>), deux bus de l'orientation, un numéro vert gratuit (0800 730 640), complété par diverses actions : plateforme d'appels aux décrocheurs scolaires, soutien aux associations, *job dating*, participation à des salons, etc. Les actions de l'agence Oriane s'adressent potentiellement à 8,8 millions de Franciliens, dont plus de 700.000 étudiants, 530.000 lycéens, 220.000 apprentis et surtout 89.000 jeunes identifiés comme décrocheurs.¹¹⁵

L'audition de Jean-Marc Morneck (directeur général) et Irvin Bida (directeur général délégué) a permis de préciser les objectifs poursuivis par Oriane. Avec une équipe de 25 personnes et de nombreux partenariats, les actions de l'agence poursuivent un double objectif : informer tout au long de la vie l'ensemble des Franciliens sur l'orientation d'une part, et faciliter l'insertion professionnelle des jeunes en difficulté, notamment dans les « Quartiers politique de la ville » (QPV) et dans les territoires ruraux d'autre part (volet « promesse républicaine »). Une action particulière est mise en place à destination des décrocheurs¹¹⁶ estimés entre 18.000 et 19.000 jeunes renvoyés vers les missions locales, de même que pour les jeunes ni en études, ni en formation, ni en emploi (NEETS), qui représentent environ 200 000 jeunes par an, et qui peuvent bénéficier du dispositif « Île-de-France Insertion ».

Par ailleurs, il a été affirmé que la prise en compte des multiples « freins » était au cœur de la mission d'Oriane. Il s'agit de toutes les composantes sociales, de genre, territoriales, psychologiques, liées aux représentations sur les réseaux sociaux, codes sociaux, accès à l'information (liste non exhaustive) qui peuvent empêcher la bonne communication de l'information. Cela nous semble répondre aux interrogations précédentes du CESER : l'avis de 2019 rappelait (p.14 de son avis) que *"D'autre part, le public adolescent est un public particulièrement sensible aux phénomènes d'influence voire d'emprise, souvent peu armé pour faire la part de l'objectivité des informations qu'il reçoit. Il est donc important pour les jeunes et les familles que leur soit garantie la déontologie des intervenants et organismes qu'ils seront amenés à rencontrer."*

115 Institut national de la statistique et des études économiques. (2025). Immigrés et descendants d'immigrés en France (référence statistique n° 8641912). <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8641912>

116 Pour l'agence Oriane, un décrocheur précoce est un jeune de plus de 16 ans et de moins de 18 ans qui doit selon la loi être scolarisé puisque la scolarité obligatoire est jusqu'à 18 ans.

Irvin BIDA a aussi rappelé **la difficulté réglementaire que pose l'orientation**. La question de l'orientation est un *"maquis"*, un *"enchevêtrement de compétences"* depuis le transfert de cette compétence partagée qui complique les choses. Selon lui, il faut une *"clarification institutionnelle"*. Si l'orientation doit rester une compétence académique lorsqu'il s'agit des jeunes, pour la question de l'information il apparaît nécessaire de clarifier les compétences avec à priori un seul opérateur. Dans le cas d'Oriane, l'aspect *"guichet unique"* est l'enjeu le plus important.

Par ailleurs Oriane veut faire évoluer sa plateforme en allant vers une logique plus *"servicielle"* et plus seulement informative. Cela leur semble correspondre au public plus en attente de services numériques interactifs, notamment par le développement de l'usage des IA¹¹⁷ dans les pratiques des jeunes.

RECOMMANDATIONS

L'information à l'orientation

- Mettre au clair les compétences légales réglementaires et institutionnelles sur les questions d'information à l'orientation avec un seul opérateur responsable.
- Repenser l'organisation d'Oriane notamment en séparant les missions concernant l'ensemble des salariés, le décrochage scolaire et les publics scolarisés.
- Renforcer significativement l'équipe de l'agence Oriane, actuellement 25 personnes, au regard des missions et des compétences attendues semble insuffisant, dans un objectif de prioriser la présence humaine auprès des jeunes.
- S'interroger sur le développement d'une pratique plus servicielle d'Oriane et notamment l'usage de l'IA dans l'information à l'orientation avec le risque de renforcer certains biais.

Les facteurs de risque et de protection ainsi identifiés permettent de mieux cerner les conditions dans lesquelles la santé mentale des jeunes se construit ou se fragilise. C'est à l'aune de ces déterminants que peuvent être appréciées les politiques régionales mises en œuvre pour y répondre.

117 La plateforme Oriane vient de mettre en place une IA, "Parler avec l'IA", qui est en phase de test. Pour Monsieur Bida les risques liés à son usage sont limités car l'IA du site ne se nourrit que d'informations disponibles sur le site.



PARTIE

03.

3. L'action régionale : des dispositifs multiples mais insuffisamment coordonnés

Dès 2020, le Conseil Régional d'Île-de-France s'est engagé en faveur du bien-être et de la santé mentale des jeunes, en faisant de cette thématique une Grande Cause régionale. Auditionnée par la commission le 21 mai 2026, Farida Adlani, 5ème vice-présidente en charge des Solidarités, de la Santé et de la Famille, a souligné le rôle pionnier de la Région dans ce domaine, tant au regard des autres régions que de l'État. Cette initiative a permis d'enclencher une dynamique sur le sujet de la santé mentale des jeunes, matérialisée par différents projets.

La vice-présidente a par ailleurs affirmé l'urgence d'une action renforcée face à la situation de détresse que traverse la jeunesse francilienne (cf. 1)C) *Bien-être et santé mentale des jeunes franciliens : état des lieux*), tout en rappelant que la santé n'était pas une compétence obligatoire pour la Région. Selon Farida Adlani, les actions mises en place dans ce cadre sont donc le résultat d'une politique volontariste menée par l'exécutif régional.

Cette audition a également permis d'éclairer l'organisation de la gouvernance régionale en matière de santé mentale. Cette thématique relève en effet de plusieurs délégations, qui y contribuent de façon directe ou indirecte, parmi lesquelles celles en charge du sport, du handicap, des lycées, de la citoyenneté, de la recherche, de l'enseignement supérieur ou de l'orientation. Il en ressort l'absence d'une gouvernance unifiée à l'échelle de l'exécutif régional pour la conduite de cette politique.

La Région Île-de-France intervient à plusieurs échelles sur le sujet du bien-être et de la santé mentale des jeunes.

A) Les actions portées en propre par la Région Île-de-France

La Région s'est engagée dans une **démarche de lutte contre le harcèlement scolaire**, considérant ce phénomène, au même titre que les cyberviolences, comme l'une des principales menaces pesant sur la santé mentale des jeunes. En 2022, Valérie Pécresse, Présidente de la Région Île-de-France, et Farida Adlani ont signé une convention de partenariat avec l'association Marion la main tendue, représentée par sa fondatrice et déléguée générale Nora Tirane Fraisse.

Ce partenariat se traduit par plusieurs types d'actions menées dans les lycées franciliens : prévention auprès des lycéens, formation et accompagnement d'élèves ambassadeurs, sensibilisation des professionnels en contact avec la jeunesse, ainsi que constitution au sein des établissements d'une équipe ressource dédiée regroupant enseignants, assistants d'éducation, personnel de restauration, etc¹¹⁸. Cependant, à l'heure actuelle, peu de retours nous permettent d'analyser l'efficacité de la démarche entamée par la Région ni de la voir s'inscrire dans le temps long et donc d'avoir de réels effets sur l'état de la santé mentale des jeunes franciliens.

La Région a également déployé plusieurs dispositifs visant à **améliorer les conditions de vie et le bien-être quotidien des jeunes**. Le plan d'urgence pour les lycées¹¹⁹ (cf. *partie 2. B) 4) Les lieux d'apprentissage et la santé mentale*) s'inscrit dans cette démarche, tout comme les chèques LABAZ, qui laissent la possibilité aux jeunes de bénéficier d'une aide cumulaire pouvant atteindre 300 euros, répartie entre l'inscription à une activité culturelle ou sportive (100 €), l'achat d'un vélo (100 €) et les transports en commun (100 €)¹²⁰. Toutefois, la démarche repose sur une action volontaire du jeune, et ne permet pas à ce stade d'assurer un taux de recours satisfaisant. Dans le même esprit, le dispositif ÉquiTables instaure une tarification de la restauration scolaire modulée en fonction du quotient familial, permettant aux lycéens les plus modestes d'accéder à la cantine pour 25 centimes¹²¹.

Sur le volet de la sensibilisation, la Région a identifié le film documentaire *Soyons fous* (réalisé par Quentin Pérez, 2025), labellisé Grande Cause nationale, comme un potentiel outil pédagogique qu'elle envisage de mobiliser dans les lycées franciliens. L'objectif est de lever les tabous autour de la santé mentale et de susciter un débat avec les élèves sur ces enjeux. Dans une logique similaire, la Région a financé la réalisation d'une pastille vidéo portée par le rappeur ROST, dans laquelle des jeunes témoignent des graves conséquences de la consommation de protoxyde d'azote, constituant ainsi un outil de prévention adapté aux publics ciblés.

118 Région Île-de-France. (2022, 12 novembre). La Région Île-de-France engagée dans le cadre de la lutte contre le harcèlement scolaire.

<https://www.iledefrance.fr/presse/la-region-ile-de-france-engagee-dans-le-cadre-de-la-lutte-contre-le-harcèlement-scolaire>

119 Région Île-de-France. (2025, 6 février). Plan d'urgence pour les lycées : la Commission permanente vote la rénovation énergétique de trois lycées franciliens. <https://www.iledefrance.fr/presse/plan-durgence-pour-les-lycees-la-commission-permanente-vote-la-renovation-energetique-de-trois-lycees-franciliens>

120 Région Île-de-France. (2023, 19 juin). LABAZ, l'appli bons plans de la Région pour les 15-25 ans.

<https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/labaz-lappli-bons-plans-de-la-region-pour-les-15-25-ans>

121 Région Île-de-France. (s. d.). ÉquiTables, la tarification de la restauration scolaire en fonction du quotient familial dans les lycées publics d'Île-de-France. <https://www.iledefrance.fr/morienter-etudier-me-former/lyceen/equitables-la-tarification-de-la-restauration-scolaire-en-fonction-du-quotient-familial-dans-les-lycees-publics-dile-de-france>

La Région a par ailleurs mis en œuvre l'initiative « Zéro portable en cours », conduite en partenariat avec les rectorats et une centaine de lycées franciliens volontaires¹²². Dans ce cadre, 1 000 classes ont été équipées de casiers permettant aux élèves de ranger leur téléphone portable durant les cours, grâce à une subvention pouvant atteindre 5 000 euros par an. Cette mesure s'inscrit dans la volonté affirmée de l'exécutif régional de préserver les lycées comme « sanctuaires d'apprentissage » (mots employés par la Vice-présidente Farida Adlani) et de limiter les effets néfastes de l'usage des téléphones portables et des réseaux sociaux sur le bien-être des jeunes.

Enfin, elle s'appuie sur le Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida et des sexualités (CRIPS), dont elle assure plus de la moitié du financement à hauteur de 2,5 millions d'euros annuels. Les équipes du CRIPS interviennent directement dans les lycées franciliens pour mener des actions de prévention et de sensibilisation auprès des jeunes.

B) Les partenariats associatifs engagés par la Région Île-de-France

La Région a par ailleurs déployé **plusieurs dispositifs en lien avec des associations**.

À la suite de la crise sanitaire, la Région a créé, en partenariat avec la Fondation FondaMental, la plateforme écouteétudiants-iledefrance.fr, dispositif de soutien psychologique renforcé à destination des étudiants. Financée à hauteur de 500 000 euros par la Région, cette plateforme a permis d'accompagner près de 1 500 étudiants à travers plus de 3 000 consultations psychologiques gratuites. Malheureusement, cette plateforme prometteuse qui palliait en partie la problématique d'accès aux soins en santé mentale a aujourd'hui été abandonnée.

La Région a par ailleurs financé, dans le cadre de son dispositif des Questions d'intérêt majeur (QIM), un **programme de recherche dédié à la santé mentale des jeunes**. Les QIM constituent des appels lancés par la Région à la communauté scientifique, avec pour objectif de mobiliser la recherche au service de l'intérêt général sur des enjeux d'actualité¹²³. Elles prennent la forme de programmes mobilisant des équipes de chercheurs franciliens sur une durée de 36 mois, assortis d'une subvention pouvant atteindre 1,5 million d'euros.

122 Région Île-de-France. (2026). *Zéro portable en cours* [Dispositif expérimental]. <https://lycees.iledefrance.fr/zero-portable-en-cours>

123 Région Île-de-France. (s. d.). AMI Questions d'intérêt majeur (QIM).

<https://www.iledefrance.fr/aides-et-appels-a-projets/ami-questions-dinteret-majeur-qim>

En 2022, la Région a donc lancé la QIM Cassandre, consacrée aux conséquences de la pandémie de Covid-19 sur la santé mentale des jeunes Franciliens, et pilotée par Marion Leboyer, psychiatre et chercheuse à l'UPEC – AP-HP. Dotée d'un financement de 1,5 million d'euros, cette QIM a donné lieu, via FondaMental, à deux réalisations concrètes¹²⁴. D'une part, la création du Baromètre de la santé mentale des jeunes franciliens, enquête conduite auprès de 1 638 étudiants et jeunes actifs âgés de 18 à 30 ans¹²⁵. D'autre part, le développement de la plateforme numérique MyMood, outil de prévention, d'évaluation et d'orientation dédié à la santé mentale des jeunes de 15 à 25 ans. Élaborée en lien avec des psychiatres et des psychologues spécialisés, cette plateforme se veut être une réponse concrète pour les jeunes. MyMood est présenté aux lycéens lors de la distribution des ordinateurs dans les lycées. Comme cela a pu être présenté (cf. 2)B)3) *Améliorer le recours aux soins*) la plateforme semble être loin de répondre à ses promesses et ne correspond pas, à l'heure actuelle, aux besoins des jeunes franciliens en matière d'information et d'orientation en santé mentale.

De plus, la Région soutient des initiatives portées par des acteurs associatifs à travers des appels à projets dédiés à la prévention santé des jeunes, dans le cadre desquels elle accorde des subventions pouvant atteindre 40 000 euros. Selon Farida Adlani, ce sont au total **3,3 millions d'euros qui ont été investis sur le sujet de la santé mentale** dans ce cadre, représentant un **engagement annuel d'environ 400 000 euros**. Ces investissements traduisent selon Farida Adlani une « *ambition affirmée de la région d'investir en faveur de la santé mentale des jeunes* ». Les projets financés à ce titre sont recensés en annexe.

Au regard de l'ensemble de ces éléments, force est de constater que la Région Île-de-France a engagé des actions en faveur du bien-être et de la santé mentale des jeunes. Pour autant, **ces initiatives demeurent éparses et insuffisamment articulées entre elles pour constituer une politique régionale cohérente et structurée**. L'absence d'une vision d'ensemble se traduit par un manque de lisibilité et de complémentarité entre les dispositifs existants, qu'il s'agisse du renforcement des facteurs de protection, de la limitation des facteurs de risque ou de l'évaluation des actions conduites.

C'est précisément ce passage d'une logique de réponse aux situations de crise à une approche globale et anticipatrice qui constitue le principal défi à relever. Garantir le bien-être et la réussite de la génération future appelle en effet à considérer la santé mentale des jeunes non plus comme un enjeu conjoncturel, mais comme une priorité structurelle de long terme.

124 Région Île-de-France. (2025, 20 juin). Recherche : 9 Questions d'intérêt majeur, dont 1 nouvelle en 2025.

<https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/recherche-9-questions-dinteret-majeur-dont-1-nouvelle-en-2025>

125 Fondation FondaMental. (2025, 23 juin). Santé mentale des jeunes : la Fondation FondaMental alerte et agit avec MyMood, sa nouvelle plateforme lancée au festival Solidays [Communiqué de presse].

https://www.fondation-fondamental.org/system/files/inline-files/CP%20MyMood_23%20juin%202025_0.pdf

RECOMMANDATIONS

Structurer une politique régionale unifiée et lisible à destination de la jeunesse francilienne

- Confier au 15e vice-président en charge de la Jeunesse et de la Promesse républicaine un rôle de coordination des différents acteurs intervenant dans le champ de la jeunesse afin d'assurer la cohérence de la politique régionale en la matière.
- Il apparaît par ailleurs essentiel que cette stratégie soit élaborée **en associant les jeunes à chacune de ses étapes, de la conception à la mise en œuvre**, afin de garantir son adéquation avec leurs besoins et leurs réalités.
- Cette politique gagnerait à s'appuyer sur une **stratégie de communication et d'information spécifiquement destinée aux jeunes Franciliens**. À cet égard, la mobilisation de figures inspirantes pourrait constituer un levier efficace pour diffuser auprès des jeunes les messages portés par cette politique, qu'il s'agisse de promouvoir les pratiques artistiques et culturelles, de sensibiliser aux violences intra-familiales ou de mieux faire connaître les aides régionales qui leur sont destinées.
- **Evaluer et piloter la politique régionale en faveur du bien-être et de la santé mentale de la jeunesse francilienne**
 - Créer et suivre des indicateurs régionaux clés permettant de mesurer l'état de bien-être et de santé mentale des jeunes sur le territoire
 - Evaluer régulièrement l'efficacité des dépenses du Conseil régional vis-à-vis du bien-être et de la santé mentale des jeunes, via l'Inspection Générale de la Région Île-de-France (IGRIF)
 - Indiquer une ligne spécifique qui concerne les dépenses en faveur de la jeunesse dans la présentation des documents budgétaires afin de pouvoir suivre, d'années en années, l'évolution des financements alloués.
 - En fonction des résultats de l'évaluation, opérer les ajustements nécessaires.
 - Ces ajustements pourraient être décidés par un comité de suivi, auquel le Ceser et le CRJ pourraient être associés.

Conclusion

Cet avis s'est attaché à répondre à une question centrale : comment la Région Île-de-France peut-elle favoriser le bien-être, l'épanouissement et la formation des jeunes par une meilleure prise en compte de leur santé mentale ?

Les éléments réunis tout au long de cette analyse convergent vers une orientation claire : **c'est dans le champ de la prévention que la Région dispose des leviers les plus adaptés à ses compétences, et les plus susceptibles de produire des effets durables.** Agir en amont sur les déterminants de la santé mentale, en cherchant à réduire les facteurs de risque et à renforcer les facteurs de protection constitue, aux yeux de la commission, l'approche la plus cohérente et efficace qui permettrait de contribuer à améliorer le bien-être des jeunes Franciliens.

Des actions en ce sens sont d'ores et déjà engagées, et témoignent d'une prise de conscience réelle de l'enjeu. **Toutefois, ces initiatives gagneraient à s'inscrire dans un cadre plus cohérent et mieux articulé.** Une politique régionale unifiée, dotée d'une lisibilité accrue et d'une coordination renforcée entre les dispositifs existants, permettrait d'en consolider l'impact et d'en assurer la complémentarité. Cela est d'autant plus nécessaire que les facteurs influant sur la santé mentale relèvent de multiples champs : sociaux, environnementaux, économiques, individuels. C'est à cette condition que l'action régionale pourra pleinement répondre aux besoins d'une jeunesse dont la santé mentale constitue, comme ce rapport l'a montré, un enjeu majeur pour l'avenir du territoire.

Glossaire

- AESH** : Accompagnant des élèves en situation de handicap
- AMU** : Aide médicale de l'Etat
- ARS** : Agence Régionale de Santé
- CMP** : Centre médico-psychologique
- CMU** : Couverture maladie universelle
- CROUS** : Centre régional des œuvres universitaires et scolaires
- CSS** : Complémentaire santé solidaire
- EAC** : Education artistique et culturelle
- ESS** : Economie sociale et solidaire
- FAS** : Fonds d'Aide Sociale
- GIEC** : Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat
- MEN** : Ministère de l'Education Nationale
- NEETS** : Jeunes ni en études, ni en emplois, ni en formation
- OMS** : Organisation mondiale de la santé
- ONG** : Organisation non gouvernementale
- Psy-EN** : Psychologue de l'Education Nationale
- QIM** : Question d'intérêt majeur
- QPV** : Quartier politique de la ville

Remerciements

La commission Education, Enseignement supérieur, Recherche, Citoyenneté adresse ses sincères remerciements aux personnes ayant contribué à la réalisation de ce rapport :

- **Farida ADLANI**, Vice-Présidente chargée des Solidarités, de la Santé et de la Famille
- **James CHERON**, Vice-Président chargé des Lycées et de la réussite éducative
- **Ludovic TORO**, Délégué spécial à la Lutte contre la désertification médicale, Président de l'Observatoire régional de santé d'Île-de-France
- **Jean-Marc MORMECK**, Directeur général de l'Agence régionale de la promesse républicaine et de l'orientation (ORIANE)
- **Irvin BIDA**, Directeur général délégué de l'Agence régionale de la promesse républicaine et de l'orientation (ORIANE)
- Les membres du **Conseil régional des jeunes (CRJ)** d'Île-de-France
- **François GUILLO**, Directrice du Service de Santé Etudiante de Sorbonne Université
- **Corinne TISSIER**, Psychologue de l'Education Nationale
- **Corinne CARBINI**, Cheffe de service « Action sociale » au Refuge Paris Île-de-France
- **Geneviève ADT**, Psychologue au Refuge Paris Île-de-France
- **Maelle NIZAN**, Ancienne Présidente de la FAGE
- **Louise LENGLIN**, Première Vice-Présidente chargée des relations publiques à la FAGE
- **Jean-Baptiste HAZO**, Chargé d'études statistiques en charge de la santé mentale à la DREES
- **Sylvain QUIRION**, Responsable équipements et installations sportives, SNEP-FSU
- **Maïlys JOUANNE**, ancienne conseillère du Ceser Île-de-France et co-rapporteuse de l'avis
- **Benjamin GIRAUD**, ancien chargé de mission auprès de la CEERC
- **Paul BOSTYN**, ancien chargé de mission auprès de la CEERC

Liste des membres de la commission

Commission Education, enseignement supérieur, recherche et citoyenneté

Présidente : Sylvaine BAEHREL

Nathalie AMASSE, Vice-présidente
Jean-François GAY, Vice-président
Philippe ANTOINE
Cécile BACKES
Catherine BALAZOT
Odile BAUDET-COLLINET
Luc BENIZEAU
Christine CLERICI
Isabelle DAVIAUD
Claire DE MARGUERYE
Virginie DURIN
Julien ETTERSBERGER
Dominique FABRE
Frédéric FAVRAUD
Valérie FIASTRE

Laurent GAUTRET
Pascal GENTIL
Sylvain GOLDSTEIN
Nathalie MACHON
Nathalie MAKARSKI
Joëlle MANDEL
Dominique OLIVIER
Laurent PAGNIER
Laurent PILLARD
Lara ROUGE
Thibault SAGUEZ
Marie SCHUSTER
Daniel TERRA-JORGE
Marie VERDIER
Laurent ZAMECZKOWSKI

Chargée de mission : Emma TISSIER

Bibliographie

Académie de Créteil. (s. d.). La démarche « École promotrice de santé ». Consulté le 30 juin 2026.

<https://www.ac-creteil.fr/la-demarche-ecole-promotrice-de-sante-122748>

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2025, décembre). *Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents : connaître, évaluer, protéger* [Avis et rapport d'expertise collective, saisine n° 2019-SA-0152]. <https://www.anses.fr/system/files/AP2019-SA-0152-RA.pdf>

Agence régionale de santé Île-de-France. (s. d.). *Santé mentale en Île-de-France : données et cartes* [Document PDF]. <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/media/99802/download>

Agence régionale de santé Île-de-France. (s. d.). *Une enquête régionale sur les centres médico-psychologiques (CMP)*. <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/une-enquete-regionale-sur-les-centres-medico-psychologiques-cmp>

Agence régionale de santé Île-de-France. (2024, 10 octobre). *Santé mentale : une priorité d'action pour l'ARS Île-de-France*. <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/sante-mentale-une-priorite-daction-pour-lars-ile-de-france>

Alliance écologique et sociale. (2025). *L'école bien dans ses murs : Pour une rénovation écologique du bâti scolaire* [Rapport]. <https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2025/09/rapport-AES-bati-scolaire.pdf>

Association e-Enfance / 3018. (2025, 30 octobre). *Le harcèlement chez les jeunes : un fléau qui touche toutes les classes d'âge non sans conséquence sur leur santé mentale*. <https://e-enfance.org/le-harcelement-chez-les-jeunes-un-fleau-qui-touche-toutes-les-classes-dage-non-sans-consequence-sur-leur-sante-mentale/>

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. (2025, mars). *Baromètre du numérique – édition 2025*. <https://www.credoc.fr/publications/barometre-du-numerique-edition-2025>

Centre Hubertine Auclert. (s. d.). *Les violences faites aux femmes en Île-de-France : données clés* [Dépliant]. <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/egalitheque/documents/cha-depliant-a4-donnees-violences-femmes-web.pdf>

Centre Hubertine Auclert. (2021). *Mieux protéger et accompagner les enfants co-victimes des violences conjugales : Les préconisations du groupe de travail réuni par l'Observatoire régional des violences faites aux femmes* [Rapport]. <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/egalitheque/documents/rapport-enfantscovictimesiensviolencesconjugales-2021.pdf>

Centre Hubertine Auclert. (2025). *Synthèse finale : (Cyber)violences de genre chez les 11-18 ans : victimations sexistes, sexuelles et LGBTphobes dans les collèges et lycées franciliens*. https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/SYNTHESE%20FINALE_%28Cyber%29violences%20de%20genre%2011-18%20ans_WEB.pdf

Centre national consultatif des droits de l'homme. (2024). *Les essentiels du rapport 2023 : Lutte contre le racisme, l'antisémitisme et la xénophobie*. <https://www.cncdh.fr/sites/default/files/2025-06/Essentiels%20RRacisme%202024%20Format%20A4%20VDEF.pdf>

Cerema. (2024, 26 mars). *Végétaliser les espaces urbains : Quelles essences planter et où planter ?* <https://www.cerema.fr/fr/actualites/vegetaliser-espaces-urbains-queelles-essences-planter-o>

Coldefy, M., Gandré, C., Le Neindre, C., & Chevreul, K. (2020). *Atlas de la santé mentale en France*. Institut de recherche et documentation en économie de la santé (IRDES). <https://www.irdes.fr/recherche/ouvrages/007-atlas-de-la-sante-mentale-en-france.pdf>

Conseil départemental des Yvelines. (2026, 20 mars). *Le programme « Yvelines Musées Solidaires »*. <https://www.yvelines.fr/loisirs/culture/la-culture-dans-les-yvelines/le-departement-soutient-les-projets-culturels/le-programme-yvelines-musees-solidaires/>

Conseil économique, social et environnemental. (2025, octobre). *Santé mentale et bien-être des enfants et des jeunes : un enjeu de société* (rapporteur : H. Eyriey). Conseil économique, social et environnemental. <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/300482.pdf>

Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2019, 17 octobre). *Intégrer l'évolution climatique au cadre de vie des lycées franciliens* [Avis et rapport]. <https://ceser.iledefrance.fr/travaux/integrer-levolution-climatique-au-cadre-de-vie-des-lycees-franciliens/>

Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2022). *Contribution à la stratégie régionale pour une information et une orientation tout au long de la vie* [Avis]. <https://ceser.iledefrance.fr/travaux/contribution-a-la-strategie-regionale-pour-une-information-et-une-orientation-tout-au-long-de-la-vie/>

Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2023, 12 décembre). *Logement étudiant en Île-de-France : urgence et ambitions à l'horizon 2028* (rapporteurs : É. Abanda Ayissi & L. Lehmann). Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. <https://ceser.iledefrance.fr/wp-content/uploads/2026/01/avis-rapport-cefer-logement-etudiant-20231212.pdf>

Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. (2026, 30 mars). *Redynamiser l'accès au logement en Île-de-France*. Conseil économique, social et environnemental régional d'Île-de-France. <https://ceser.iledefrance.fr/travaux/redynamiser-lacces-au-logement-en-ile-de-france/>

Conseil économique, social et environnemental régional Grand Est. (2025). *Santé mentale des jeunes : un enjeu majeur pour l'avenir*. <https://www.ceser-grandest.fr/publication/sante-mentale-des-jeunes-enjeu-majeurs-pour-avenir/>

Cour des comptes. (2025, 8 décembre). *Les cités éducatives*. <https://www.ccomptes.fr/fr/publications/les-cites-educatives>

Darnon, C., Dompnier, B., Delmas, F., Pulfrey, C., & Butera, F. (2012). La menace du stéréotype et ses effets sur les performances scolaires. *Les Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 94(2), 249-261. <https://shs.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2012-2-page-249?lang=fr>

Défenseur des droits. (2024). *Rapport sur les droits des usagers du système de santé* [Document PDF]. https://juridique.defenseurdesdroits.fr/doc_num.php?explnum_id=22065

Défenseur des droits. (2025). *Prévenir les discriminations dans les parcours de soins : un enjeu d'égalité* [Rapport]. https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2025-05/ddd_rapport_discriminations-parcours-de-soins_20250430.pdf

Delage, V., & Malâtre-Lansac, A. (2025, avril). *Mobilités : la santé mentale à l'épreuve des transports* [Étude]. Institut Terram. <https://institut-terram.org/publications/mobilites-la-sante-mentale-a-lepreuve-des-transports/>

Dictionnaires Le Robert. (s. d.). Grossophobie. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/grossophobie>

Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. (2022). *Violences sexuelles et tentatives de suicide* [Fiche n°15]. <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2022-09/Fiche%2015%20Violences%20sexuelles%20et%20tentatives%20de%20suicide.pdf>

Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. (2025). *Epicov MEL2* [Rapport]. https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2025-06/ER1340-Epicov_MEL2%20%281%29.pdf

European Environment Agency. (2026, 3 mars). *Exposure to pollution linked to depression, anxiety and other mental health issues* [Communiqué de presse]. <https://www.eea.europa.eu/en/newsroom/news/exposure-to-pollution-linked-to-depression-anxiety-and-other-mental-health-issues>

Fédération des associations générales étudiantes. (2025). *Deuxième baromètre des pratiques étudiantes (BPE)*, édition 2025. <https://www.fage.org/ressources/documents/source/1/8945-DP-2e-me-BPE-2025.pdf>

Fédération Hospitalière de France. (2025, 26 juin). *Santé mentale et psychiatrie : des difficultés d'accès aux soins persistantes et un recours aux soins hospitaliers encore élevé*. <https://www.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/sante-mentale-et-psychiatrie-des-difficultés-d'accès-aux-soins-persistantes-et-un-recours-aux-soins>

Fédération Hospitalière de France. (2026, 15 avril). *Depuis 2019, une dégradation alarmante de la santé mentale des jeunes et des femmes*. <https://www.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/depuis-2019-une-degradation-alarmante-de-la-sante-mentale-des-jeunes-et-des-femmes>

Fondation FondaMental. (2025, 23 juin). *Santé mentale des jeunes : la Fondation FondaMental alerte et agit avec MyMood, sa nouvelle plateforme lancée au festival Solidays* [Communiqué de presse]. https://www.fondation-fondamental.org/system/files/inline-files/CP%20MyMood_23%20juin%202025_0.pdf

Fondation Le Refuge. (2025). *Panorama 2025*. <https://le-refuge.org/blog/panorama-2025/>

Fondation pour la Recherche sur la Biodiversité. (2018). *De l'importance de la nature en ville pour notre santé mentale* [Note de synthèse]. <https://www.fondationbiodiversite.fr/de-limportance-de-la-nature-en-ville-pour-notre-sante-mentale/>

Fondation pour le Logement des Défavorisés. (2025). *1,3 million de personnes victimes du mal-logement en Île-de-France*. <https://www.fondationpourlelogement.fr/1-3-million-de-personnes-victimes-du-mal-logement-en-ile-de-france/>

Fondation pour le Logement des Défavorisés. (2025). *Rapport annuel sur l'état du mal-logement en Île-de-France (REML Île-de-France 2025)*. <https://www.fondationpourlelogement.fr/wp-content/uploads/2025/11/final-bd-rmlidf.pdf>

Havas Media & Ministère de la Culture. (2023). *Baromètre Havas / Art & Culture – 5e édition*. <https://www.artcena.fr/sites/default/files/medias/5e-edition-barometre-havas-art-culture.pdf>

Hunter, M. R., Gillespie, B. W., & Chen, S. Y.-P. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722>

Île-de-France Nature. (s. d.). *Nos missions*. <https://www.iledefrance-nature.fr/nos-missions-3/>

Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. (s.d.) *Baromètre jeunesse 2021 Île-de-France*. https://injep.fr/wp-content/uploads/2022/07/7_Fiche_Jeunesse_Ile-France_2021.pdf

Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. (2024). *Fiches régionales du sport 2024*. <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/12/Fiches-regionales-sport-2024.pdf>

Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire. (2024). *Les chiffres clés de la jeunesse 2024 : Loisirs, sport, culture*. https://injep.fr/tableau_bord/les-chiffres-cles-de-la-jeunesse-2024-loisirs-sport-culture/

Institut national de la statistique et des études économiques. (s. d.). *Dossier complet – Résultats pour toutes les communes, départements, régions, intercommunalités*. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/zones/2011101>

Institut national de la statistique et des études économiques. (s. d.). *Tableau interactif – Revenus, niveaux de vie et inégalités (territoires 30_RPC / 31_RNP)*. https://www.insee.fr/fr/outil-interactif/5367857/territoires/30_RPC/31_RNP

Institut national de la statistique et des études économiques. (2025). *Immigrés et descendants d'immigrés en France* (référence statistique n° 8641912). <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8641912>

Institut Paris Région. (2023). *Rapport sur la vie étudiante* (septembre 2023). [https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack4/Etude_2964/Rapport Vie etudiante sept. 2023.pdf](https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack4/Etude_2964/Rapport_Vie_etudiante_sept_2023.pdf)

Institut Paris Région. (2024). *Logements étudiants* [Rapport]. [https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude_2460/Logements etudiants rapport.pdf](https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude_2460/Logements_etudiants_rapport.pdf)

Institut Paris Région. (2025). *Note rapide n° 745*. https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/Etude_1371/NR_745_web.pdf

Institut Paris Région, Panorama régional de l'accessibilité aux établissements d'enseignement supérieur. (Septembre 2025). *Panorama régional de l'accessibilité aux établissements d'enseignement supérieur - Institut Paris Région*

Ipsos. (2025, 1 octobre). *Un étudiant sur trois envisage d'arrêter ses études pour des raisons de santé mentale*. <https://www.ipsos.com/fr-fr/un-etudiant-sur-trois-envisage-darreter-ses-etudes-pour-des-raisons-de-sante-mentale>

Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P.-O., & Camden, C. (2022). Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920272>

Lycée Buffon. (s. d.). *Impulsion 75*. <https://www.lycee-buffon.fr/fr/vie-associative/impulsion-75>

Localtis. *L'Île-de-France, caricature des inégalités françaises*. (2019, 3 juin). <https://www.banquedesterritoires.fr/lile-de-france-caricature-des-inegalites-francaises>

Maison de l'autisme. (s. d.). *Harcèlement scolaire chez les élèves avec un TND*. <https://maisondelautisme.gouv.fr/fiches-pratiques-autisme/harcelement-scolaire-chez-les-eleves-avec-un-tnd/>

Mastrandreas, S. (2025, 20 mars). *Réseaux sociaux : Instagram s'essouffle et X coule à pic dans les habitudes des 16-25 ans*. Diplomeo. https://diplomeo.com/actualite-sondage_reseaux_sociaux_jeunes_2025

McMahon, E., et al. (2022). Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.

Ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances. (2021). *Impact des discriminations sur la santé* [Dossier de presse]. <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/sites/efh/files/migration/2021/05/Dossier-de-presse-Impact-des-discriminations-sur-la-sante-Vdef.pdf>

Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. (s. d.). *Les acteurs de l'orientation*. Éduscol. <https://eduscol.education.gouv.fr/5391/les-acteurs-de-l-orientation>

Ministère de l'Éducation nationale. (s. d.). *Le parcours éducatif de santé*. Consulté le 30 juin 2026. <https://www.education.gouv.fr/le-parcours-educatif-de-sante-11786>

Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. (2020). *Vade-mecum : l'École promotrice de santé, ÉduSanté*. Éduscol. <https://eduscol.education.gouv.fr/sites/default/files/document/vademecum-l-ecole-promotrice-de-sante-67974.pdf>

Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. (2019, 27 juin). *Orientation scolaire : cadre national de référence entre l'État et Régions de France*. <https://www.education.gouv.fr/orientation-scolaire-cadre-national-de-reference-entre-l-etat-et-regions-de-france-455172>

Ministère de l'Intérieur et des Outre-mer. (2024). *Info rapide n°34 : Les atteintes à caractère raciste, xénophobe ou antireligieux en 2023*. <https://www.interieur.gouv.fr/Interstats/Actualites/Info-rapide-n-34-Les-atteintes-a-caractere-raciste-xenophobe-ou-antireligieux-en-2023>

Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins. (2025, 20 janvier). *Les déterminants de la santé mentale*. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/promotion-et-prevention/article/les-determinants-de-la-sante-mentale>

Mouguiama-Daouda, C. (2025). *Changement climatique et santé mentale : un tour d'horizon des enjeux et perspectives* (p. 50).

Mutualité Française. (2025). *Santé mentale des jeunes : l'enquête de la Mutualité Française*. <https://www.mutualite.fr/actualites/sante-mentale-des-jeunes-lenquete-de-la-mutualite-francaise/>

Observatoire des inégalités. (2019, 20 septembre). *L'Île-de-France, championne des inégalités*. <https://www.inegalites.fr/L-Ile-de-France-championne-des-inegalites>

Observatoire national de la vie étudiante. (2016). *Repères 2016 : Conditions de vie des étudiant·e·s*. https://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2019/01/Reperes_2016.pdf

Observatoire national de la vie étudiante. (2022). *Transports et déplacements* (fiche CDV 2020). <https://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-CDV2020-Transports-et-deplacements.pdf>

Observatoire national de la vie étudiante. (2023). *Fiche thématique : Activité rémunérée des étudiant·e·s* (enquête CDV 2023). <https://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2025/12/Fiche-CDV2023-Activite-remuneree.pdf>

Observatoire régional de santé Île-de-France. (2024). *La santé des enfants en Île-de-France : synthèse*. https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorage/user_upload/2024_ORs_synthese_sante_enfant.pdf

OpinionWay. (2021, janvier). *Les élèves et le bruit dans l'établissement scolaire* (étude réalisée pour Saint-Gobain Ecophon et La Semaine du Son). <https://www.opinion-way.com/wp-content/uploads/2025/01/OpinionWay-pour-Saint-Gobain-Ecophon-La-Semaine-du-son-Les-eleves-et-le-bruit-dans-letablissement-scolaire-Janvier-2021.pdf>

Organisation mondiale de la Santé. (s. d.). *Constitution*. <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>

Organisation mondiale de la Santé. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. <https://www.who.int/publications/i/item/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review>

Organisation mondiale de la Santé. (2024, 25 mars). *Violence à l'encontre des femmes*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organisation mondiale de la Santé. (2025, 30 septembre). *Troubles mentaux*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Plan International France. (2024). *Violences de genre à l'école*. <https://www.plan-international.fr/app/uploads/2024/01/DP-Violences-de-genre-a-lecole-Plan-International-France-1.pdf>

Raybaud, A. (2023, 17 janvier). *Dans le sillage de Parcoursup, la prospérité d'un « marché de l'anxiété »*. Le Monde Campus. https://www.lemonde.fr/campus/article/2023/01/17/dans-le-sillage-de-parcoursup-la-prosperite-d-un-marche-de-l-anxiete_6158126_4401467.html

Région Île-de-France. (s. d.). *AMI Questions d'intérêt majeur (QIM)*. <https://www.iledefrance.fr/aides-et-appels-a-projets/ami-questions-dinteret-majeur-qim>

Région Île-de-France. (s. d.). *ÉquiTables, la tarification de la restauration scolaire en fonction du quotient familial dans les lycées publics d'Île-de-France*. <https://www.iledefrance.fr/morienter-etudier-me-former/lyceen/equitable-la-tarification-de-la-restauration-scolaire-en-fonction-du-quotient-familial-dans-les-lycees-publics-dile-de-france>

Région Île-de-France. (s. d.). *La Région, c'est quoi ?* <https://www.iledefrance.fr/decouvrir-le-fonctionnement-de-la-region/propos-de-la-region/la-region-cest-quoi>

Région Île-de-France. (s. d.). *Orientation tout au long de la vie : la nouvelle stratégie régionale*. <https://www.iledefrance.fr/morienter-etudier-me-former/orientation-tout-au-long-de-la-vie-la-nouvelle-strategie-regionale>

Région Île-de-France. (2021). *Rentrée scolaire 2021 : les nouveautés dans les lycées franciliens*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/rentree-scolaire-2021-les-nouveautes-dans-les-lycees-franciliens>

Région Île-de-France. (2022, 12 novembre). *La Région Île-de-France engagée dans le cadre de la lutte contre le harcèlement scolaire*. <https://www.iledefrance.fr/presse/la-region-ile-de-france-engagee-dans-le-cadre-de-la-lutte-contre-le-harcelement-scolaire>

Région Île-de-France. (2023, 4 octobre). *Enseignement supérieur : les nouveautés de la rentrée 2023*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/enseignement-superieur-les-nouveautes-de-la-rentree-2023>

Région Île-de-France. (2023, 19 juin). *LABAZ, l'appli bons plans de la Région pour les 15-25 ans*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/labaz-lappli-bons-plans-de-la-region-pour-les-15-25-ans>

Région Île-de-France. (2023, 21 novembre). *Santé mentale des jeunes : un nouveau sondage pour faire le point*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/sante-mentale-des-jeunes-un-nouveau-sondage-pour-faire-le-point>

Région Île-de-France. (2025, 6 février). *Plan d'urgence pour les lycées : la Commission permanente vote la rénovation énergétique de trois lycées franciliens*. <https://www.iledefrance.fr/presse/plan-durgence-pour-les-lycees-la-commission-permanente-vote-la-renovation-energetique-de-trois-lycees-franciliens>

Région Île-de-France. (2025, juin). *MyMood : une nouvelle plateforme pour la santé mentale des jeunes*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/mymood-une-nouvelle-plateforme-pour-la-sante-mentale-des-jeunes>

Région Île-de-France. (2025, 11 septembre). *Santé mentale : Marion Leboyer, directrice de la fondation FondaMental, présente la plateforme MyMood*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/sante-mentale-marion-leboyer-directrice-de-la-fondation-fondamental-presente-la-plateforme-mymood>

Région Île-de-France. (2025, 24 novembre). *Lutte contre les violences faites aux femmes*. <https://www.iledefrance.fr/associations-etre-accompagnees-pour-mieux-agir/lutte-contre-les-violences-faites-aux-femmes>

Région Île-de-France. (2026). *Zéro portable en cours* [Dispositif expérimental]. <https://lycees.iledefrance.fr/zero-portable-en-cours>

Région Île-de-France. (2026, 20 mars). *Recherche : 9 Questions d'intérêt majeur, dont 1 nouvelle en 2025*. <https://www.iledefrance.fr/toutes-les-actualites/recherche-9-questions-dinteret-majeur-dont-1-nouvelle-en-2025>

République française. (2018, 5 septembre). *Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel*. Journal officiel de la République française. <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000037367660/>

Respire. (s. d.). *Carte des établissements recevant des enfants en Île-de-France* [Carte interactive]. <https://carte-des-ecoles.respire-asso.org/>

Santé publique France. (2023, 14 février). *Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021*. <https://www.santepubliquefrance.fr/sante-mentale/depression-et-anxiete/article/prevalence-des-episodes-depressifs-en-france-chez-les-18-85-ans-resultats-du-barometre-sante-2021>

Université Paris-Saclay. (s. d.). *Arts, culture, sciences et société*. <https://www.jm.universite-paris-saclay.fr/vie-de-campus/arts-culture-sciences-et-societe>

Vansoeterstede, A. (2023). *Burnout scolaire et engagement dans le travail scolaire chez les lycéens : identification de profils et rôle des processus transactionnels* (Thèse de doctorat, Université Paris Cité). HAL Thèses. https://theses.hal.science/tel-04796565v1/file/va_Vansoeterstede_Aline.pdf

Vie publique. (2023). *Les effets du changement climatique sur la santé mentale : rapport d'analyse* [Rapport]. <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/298255.pdf>

World Health Organization. (2025, October 8). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Annexes

Les projets ci-dessous répondent aux aides et appels à projet "Prévention santé des jeunes". Un des axes d'intervention est "la prévention en santé mentale et l'accompagnement des jeunes vers les ressources dédiées" (voir : <https://www.iledefrance.fr/aides-et-appels-a-projets/prevention-sante-des-jeunes>)

Projet	Association	Montant de la subvention	Localisation	Dates du projet	Voté le
Accompagnement santé mentale pour jeunes	Banlieues Actives	15 000 €	Limay (78), Mantes-la-Jolie (78), Corbeille-Essonnes (91), Stains (93), Villepinte (93)	1er juin 2025 - 30 mai 2026	20-nov-25
Soutien à la prévention santé des jeunes - ENTR'ACTES	ENTR'ACTES	16 000 €	Asnières-sur-Seine (92) , Bois-Colombes (92) , Colombes (92) , La Garenne-Colombes (92) , Gennevilliers (92) , Nanterre (92) , Villeneuve-la-Garenne (92) , Beaumont-sur-Oise (95) , Cergy (95) , Garges-lès-Gonesse (95)	1er janvier 2025-31 décembre 2025	25-sept-25
Soutien à la prévention santé des jeunes - Animation de l'espace Tête-à-tête	Département de Seine Saint Denis	60 000 €	Région IDF	1er janvier 2025-31 décembre 2025	25-sept-25

Mobiliser des jeunes volontaires en prévention santé pour sensibiliser leurs pairs	Unis Cité	25 000 €	Seine-et-Marne, Essonne, Val-de-Marne, Val-d'Oise	1er janvier 2025-31 décembre 2025	25-sept-25
Consolidation de l'offre de consultations psychologiques à destination des jeunes en souffrance	Paradoxes	10 000 €	Paris	1er septembre 2025-31 août 2026	25-sept-25
Améliorer et élargir l'accueil des jeunes en souffrance psychique	SOS Amitié Paris IDF	17 000 €	Région IDF	1er mai 2025-30 avril 2026	25-sept-25
Améliorer l'accès au soutien psychologique chez le public étudiant et déstigmatiser la santé mentale	Nightline France	30 000 €	Région IDF	1er janvier 2025-31 décembre 2025	25-sept-25
Déploiement d'ambassadeurs santé mentale en Ile-de-France	Fondation Falret	22 000 €	Région IDF	1er septembre 2025-31 août 2026	25-sept-25

Soutien à la prévention santé des jeunes par l'association Paradoxes	Paradoxes	10 000 €	Paris (75)	1er septembre 2025-31 août 2026	25-sept-25
Accompagner les publics précaires dans une bonne prise en charge de leur santé mentale	Association Robert Debré	125 575 €	Région IDF	1er avril 2025-1er avril 2026	19-juin-25
Soutien à la prévention santé des jeunes par l'association Paradoxes	Paradoxes	10 000 €	Paris (75)	1er septembre 2024-31 août 2025	30-mai-24
Prévention-éducation-dépistage, santé et accompagnement thérapeutique des malades	Lavita	20 000 €	Région IDF	1er septembre 2023-31 mars 2024	17-nov-23
Organisation du Facettes Festival pour la santé mentale	Innovation citoyenne en santé mentale	10 000 €	Pantin (93)	28 avril 2023-31 décembre 2023	21-sept-23

Développement de l'outil numérique SantéPsyJeunes à destination des jeunes en souffrance psychique	IDP (Institut de Psychiatrie)	25 000 €	Région IDF	1er septembre 2023-23 septembre 2024	21-sept-23
Soutien à la prévention santé des jeunes - Animation de l'espace Tête-à-tête	Département de Seine Saint Denis	80 000 €	Région IDF	1er janvier 2023-31 décembre 2023	21-sept-23
Soutenir et promouvoir la santé mentale des jeunes entre 12 et 19 ans	Ressy (Réseau Saint-Quentin-en-Yvelines)	15 000 €	Yvelines	1er janvier 2023-31 décembre 2023	21-sept-23
Offrir des consultations pour les jeunes	Paradoxes	10 000 €	Paris (75)	1er septembre 2023-31 août 2024	01-juin-23
Soutien psychologique pour une soixantaine d'adolescents et jeunes adultes en difficulté	Croix Rouge française - Unité aide aux jeunes de la Garenne	25 000 €	Nanterre (92)	1er janvier 2022-31 décembre 2022	10-nov-22

Soutien psychologique pour une soixantaine d'adolescents et jeunes adultes en difficulté	Croix Rouge française - Unité aide aux jeunes de la Garenne	25 000 €	Nanterre (92)	1er janvier 2022-31 décembre 2022	10-nov-22
Soutien psychologique pour 125 adolescents et jeunes adultes vulnérables	Croix Rouge française - Unité aide aux jeunes "Le Passage"	25 000 €	Paris (75)	1er janvier 2022-31 décembre 2022	10-nov-22
Soutenir les jeunes en souffrance psychique et en situation de vulnérabilité : Ambassadeurs santé mentale auprès des jeunes	Œuvre Falret	30 000 €	Région IDF	12 septembre 2022-10 juillet 2023	10-nov-22
Santé et bien-être chez les jeunes en Ile-de-France : santé mentale et physique, harcèlement et réseaux numériques	Odysse Art	15 000 €	Seine et Marne, Essonne, Seine Saint Denis, Val de Marne	3 octobre 2022-29 décembre 2023	10-nov-22
Actions de sensibilisation au harcèlement scolaire dans les lycées	Marion Fraisse La main tendue	50 000 €	Région IDF	20 septembre 2022-31 aout 2023	10-nov-22

Prévention du mal-être et développement des compétences psychosociales pour 3500 adolescents et jeunes adultes	UDSM Union Défense Santé Mentale (Reg Est Paris)	23 000 €	Paris 19e (75) , Montreuil (93) , Pantin (93) , Saint-Denis (93) , Fresnes (94)	1er janvier 2022-31 décembre 2022	23-sept-22
Soutien à la prévention santé des jeunes - Animation de l'espace Tête-à-tête	Département de Seine Saint Denis	80 000 €	Seine-Saint-Denis	1er janvier 2022-31 décembre 2022	23-sept-22
Service Idée J. Bus - Ensemble, en santé	ADPEP 92	32 000 €	Yvelines, Hauts-de-Seine	1er juillet 2022-30 juin 2023	23-sept-22
Actions en direction des étudiants franciliens en souffrance psychologique	Nightline France	50 000 €	Région IDF	1er janvier 2022-31 décembre 2022	23-sept-22
Santé des jeunes - Le suicide n'est pas une fatalité mais le prévenir est une nécessité : prévention / postvention	ENTR'ACTES	16 000 €	Colombes (92), Cergy (95), Garges-les-Gonesse (95), Eaubonne (95), Beaumont-sur-Oise (95)	1er juin 2022-31 mai 2023	23-sept-22

Soutien psychologique pour 110 adolescents et jeunes adultes vulnérables	Croix Rouge française - Unité aide aux jeunes "Le Passage"	25 000 €	Paris (75)	1er janvier 2021-31 décembre 2021	24-sept-21
Soutien psychologique pour une soixantaine d'adolescents et jeunes adultes en difficulté	Croix Rouge française - Unité aide aux jeunes de la Garenne	25 000 €	Nanterre (92)	1er janvier 2021-31 décembre 2021	24-sept-21
Sensibilisation et déstigmatisation des troubles psychiques auprès des jeunes et de leur entourage	Groupe hospitalier universitaire Paris - Psychiatrie et neurosciences	25 000 €	Paris 19e (75)	1er juin 2021-1juin 2022	24-sept-21
Animation de l'espace Tête à tête à Rosny2	Département de Seine Saint Denis	80 000 €	Rosny-sous-Bois	1er janvier 2021-31 décembre 2021	24-sept-21
Renouvellement de la consolidation de l'offre de consultations supplémentaires gratuites en présentiel et à distance de l'accueil téléphonique et des 1ers rendez-vous d'urgence	Paradoxes	8 000 €	Paris	1er septembre 2021-31 août 2022	24-sept-21

Face au mal-être des adolescents, développer leurs ressources psychosociales	UDSM Union Défense Santé Mentale (Reg Est Paris)	15 000 €	Région IDF	1er janvier 2021-31 décembre 2021	24-sept-21
Santé des jeunes - Le suicide n'est pas une fatalité mais le prévenir est une nécessité : prévention / postvention	ENTR'ACTES	15 000 €	Hauts-de-Seine, Val d'Oise	1er juin 2021-31 mai 2022	24-sept-21
Développement des services d'écoute pour les étudiants	Nightline Paris	50 000 €	Région IDF	1er avril 2021-31 décembre 2021	01-avr-21
TOTAL		1 089 575 €			

- **Ce total ne comprend pas les 1,5 M€ investis dans le cadre de la QIM Cassandra** (qui a notamment permis la création de MyMood et du Baromètre en santé mentale des jeunes franciliens)

Appel à projet "Programme Numérique responsable "Mieux comprendre pour mieux utiliser" avec l'association e- ENFANCE"	E-Enfance	70 000,00 €	Région IDF	Dépôt des dossiers jusqu'au 30 juin 2026	
--	-----------	-------------	------------	---	--



CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL RÉGIONAL D'ÎLE-DE-FRANCE

2, rue Simone Veil - 93400 Saint-Ouen-sur-Seine

Email : ceser@iledefrance.fr

www.ceser.iledefrance.fr