22 JANVIER 2026

Prendre soin de la santé mentale des jeunes

un acte éducatif et fraternel



- PARIS -

contact@afocal.fr

afocal
éducation animation formation

SANTE MENTALE, QUELLE DEFINITION ?

Selon l'**OMS** (Organisation mondiale de la santé), la santé est un **état de complet bien-être physique, mental et social,** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La santé mentale est une **composante essentielle** de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

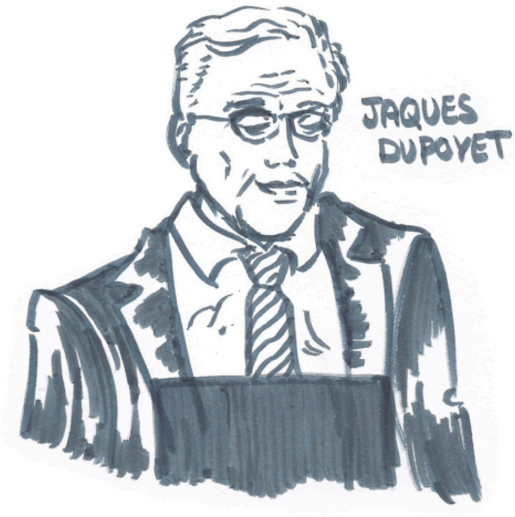
En sens, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de **réaliser son potentiel**, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès, de manière productive et d'être en mesure d'apporter une **contribution à la communauté** ».

Grande cause nationale 2025 et 2026, nombreux sont les acteurs qui s'impliquent pour comprendre, soutenir et s'engager sur ce sujet essentiel. L'Afocal a proposé à près de 80 personnes, le temps d'une journée

> « Ensemble, faisons de la santé mentale des jeunes une priorité, dans nos accompagnements quotidiens. » Afocal

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

INTRODUCTION PAR JACQUES DUPOYET PRÉSIDENT AFOCAL



La santé mentale des jeunes n'est pas une question marginale, mais un **enjeu national et collectif**.
À travers cette journée, l'Afocal réaffirme son engagement à en faire un acte éducatif et fraternel, au cœur de nos missions auprès des mineurs. Parce que cette préoccupation traverse tous nos accueils, nous voulons aujourd'hui la partager avec vous, partenaires et adhérents, pour **construire ensemble des réponses adaptées**. Cette initiative marque le lancement d'une démarche ambitieuse, structurée en plusieurs modules, pour **outiller les professionnels et renforcer la culture de la prévention**.

RESSOURCES

- Santé publique - focus santé mentale
- Parlons santé mentale, grand cause nationale 2025 et 2026
- Santementale.fr
- Mon soutien psy



PRISE DE HAUTEUR INTRODUCTIVE

Le Père Vincent Breynaert introduit la question de la santé mentale par **l'intériorité et le silence qui redonnent profondeur à l'existence**.



Les constats majeurs dans notre société, qui troublent la santé mentale des jeunes, quelques pistes pour avancer :

- **Un bruit permanent** : le silence est souvent vécu comme un vide angoissant. L'enjeu en tant que posture éducative est donc d'aider les jeunes à écouter leur intériorité.
- **Une attention fragmentée** : Il est de plus en plus difficile de se concentrer. Il est alors important d'apprendre la patience et la fidélité à de petits temps quotidiens.
- **La peur d'être face à soi-même :** le bruit et l'agitation servent souvent d'échappatoire. Prendre le temps d'être avec soi-même.

→ **Instaurer des temps courts et réguliers de silence.**

- **La culture de la performance :** les jeunes se sentent évalués, jugés. Il est essentiel de rappeler qu'ils sont aimés avant toute réussite.

→ **Construire une communauté accueillante et non jugeante, où chacun peut entrer.**

- **Un manque de transmission :** une forte soif de recherche de cadre. L'intériorité s'apprend.

→ **Offrir des temps d'échange simplement.**

- **Une image rigide de la spiritualité :** il peut être nécessaire de témoigner d'une relation personnelle spirituelle et d'ouvrir des espaces de dialogue sur ce sujet.

→ **Être des adultes témoin et inspirant pour être en confiance.**

OUTIL RÉALISÉ PAR L'AFOCAL



Pour se lancer dans le sujet et aborder d'une **manière ludique** la santé mentale, l'Afocal a créé un **pliage à télécharger et imprimer.**
Prenez un **moment au calme,** pliez votre origami et **trouver un binôme** pour utiliser cet outil ludique. Créez de l'échange, de l'écoute et donner les outils pour soutenir la santé mentale des jeunes et de tous !

A télécharger ici !





contact@afocal.fr

TABLE RONDE ET RÉFLEXIONS
LES ENJEUX DE LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES, PRENDRE SOIN DES JEUNES AU SEIN DE NOS ACTES ÉDUCATIFS.

La santé mentale des jeunes constitue un enjeu majeur, souvent **au centre du débat public**. Pour mieux comprendre la complexité de ce sujet, une table ronde a réuni quatre experts aux approches complémentaires. Leur regard croisé permet de **clarifier les causes du mal-être, d'identifier les inégalités qui l'accentuent et de dégager des pistes d'action.**

LES EXPERTS



Clotilde POTEZ
Psychologue Clinicienne
IPC Paris

DE Santé mentale de l'adolescence



Helno EYRIEY
Rapporteur du Conseil Économique Social et Environnemental

Rapport CESE Santé mentale 2025



Hadrien GUICHARD
Doctorant de l'Université Paris 1 Panthéon Sorbonne

Thèse : « Les inégalités sociales des conduites suicidaires chez les adolescent.es et les jeunes adultes »



Anne WEREY-STOECKEL
Apprentis d'Auteuil

Apprentis d'Auteuil

1. LES PERSPECTIVES DES EXPERTS : IDÉES CLÉS ET ANALYSES

Les interventions croisées des quatre intervenants offrent une lecture riche et complémentaire du mal-être des jeunes : Clothilde éclaire d'abord les fragilités propres à l'adolescence, période de bouleversements où l'isolement — réel ou ressenti — et le manque de validation émotionnelle constituent des risques majeurs, d'où la **nécessité de former les accompagnants à distinguer mal-être ordinaire et troubles pathologiques**.
Sur le terrain, Anne constate une dégradation alarmante de la santé psychique des jeunes en protection de l'enfance, marquée par des conduites extrêmes qui traduisent une souffrance profonde, et rappelle **l'importance vitale du lien humain** à travers des dispositifs d'accompagnement continus.
Adrien apporte un éclairage sociologique en montrant que **les inégalités sociales et les violences** subies sont des facteurs déterminants des conduites suicidaires, tandis que les réseaux sociaux jouent un rôle plus ambivalent qu'on ne le pense, pouvant aussi offrir soutien et information.

Enfin, Helno souligne **l'évolution du regard porté sur la santé mentale et l'importance d'intégrer la parole des jeunes** dans les politiques publiques, le CESE formulant des propositions concrètes pour agir sur les déterminants du bien-être.
Ensemble, ces perspectives dessinent une compréhension globale des enjeux et des leviers nécessaires pour mieux accompagner les jeunes.

2. LES THÈMES TRANSVERSAUX : CE QUI FAIT MAL, CE QUI AIDE

La table ronde met en avant la santé mentale d'aujourd'hui, qui est différente de celle d'avant, considérée comme tabou. **La parole circule enfin sur des souffrances longtemps invisible**s ; parce que les jeunes affrontent des défis inédits — révolution numérique, cyberharcèlement, crises globales — qui nourrissent un pessimisme profond ; enfin parce qu'ils vivent un conflit psychique entre l'image d'un bonheur permanent véhiculé par les réseaux sociaux et une réalité souvent difficile.

Pour y répondre, **plusieurs leviers d'action se dégagent** : garantir des conditions de vie stables, renforcer les liens humains et l'accès à des tiers de confiance, offrir un soutien actif capable d'orienter vers des professionnels, et redonner aux jeunes un véritable pouvoir d'agir. Les priorités pour les années à venir sont claires : former massivement les adultes qui les accompagnent, financer réellement les structures de soin aujourd'hui fragilisées, et mener des politiques publiques structurelles agissant sur les déterminants de santé, les inégalités et les violences, sans quoi les actions ponctuelles resteront insuffisantes.

Comment aider un jeune à aller mieux concrètement ?

Les experts ont identifié **plusieurs facteurs de protection et des leviers efficaces sur lesquels s'appuyer pour favoriser le bien-être des jeunes**.
Tout d'abord, il est possible de bâtir des fondations solides afin de créer un **environnement social et matériel sécurisant**. Ensuite, **tisser des liens authentiques** offre un réel pilier contre l'isolement. Un autre levier est le **soutien actif** : il ne suffit pas d'entendre un jeune en difficulté, mais bien de l'écouter et de le soutenir. Et enfin, le dernier levier évoqué est le **pouvoir d'agir** : savoir s'engager et participer pour aller bien, un jeune a besoin d'être « acteur de sa propre vie », cela passe par la participation aux décisions qui le concernent.

3. LES PISTES D'ACTION : QUELLES PRIORITÉS POUR L'AVENIR ?

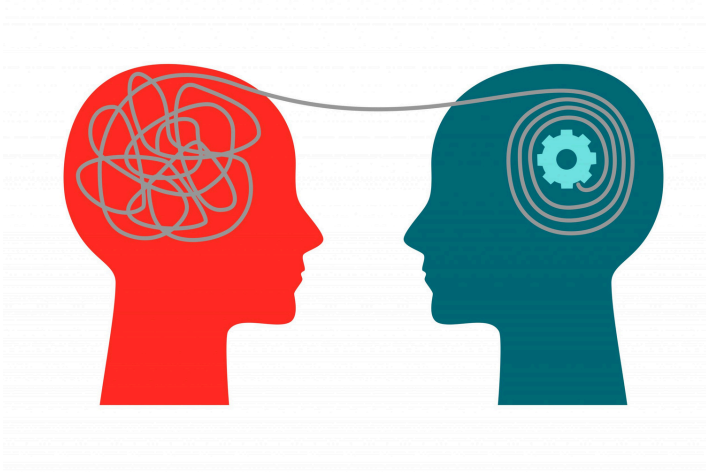


- **Former massivement les accompagnants** : Formons tous les adultes au contact des jeunes (personnel de l'éducation nationale et de la protection de l'enfance, animateurs, entraîneurs sportifs...), pour qu'ils puissent mieux repérer les signes de souffrance, comprendre les troubles psychiques, les traumatismes et savoir orienter vers les bonnes ressources. Des formations comme les **« Premiers Secours en Santé Mentale » (PSSM)** sont des outils précieux. Cette formation est également un enjeu de bien-être pour les professionnels eux-mêmes, afin de prévenir l'épuisement et le « sentiment d'impuissance » face à des situations complexes.
- **Donner les moyens humains et financiers** : d'un côté, un grand discours public sur l'importance de la santé mentale ; de l'autre, la fermeture de services de pédopsychiatrie et le manque de postes. L'action la plus concrète est de donner aux structures de soin les moyens de fonctionner en finançant des postes de psychologues, de psychiatres et d'infirmiers.
- **Mener des politiques publiques structurelles** : il est crucial d'agir "en amont", sur les causes profondes du mal-être. Cela passe par des politiques publiques engagées dans plusieurs domaines :

1- **Agir sur les déterminants de la santé** : éducation, rythmes scolaires, régulation du numérique.
2- **Réduire les inégalités sociales** qui fragilisent les plus vulnérables.
3- Mettre en place de véritables **politiques de prévention et de réduction des violences**.

Il s'agit bien d'une **Responsabilité Collective** ! La santé mentale des jeunes est un défi majeur qui **dépasse les responsabilités individuelles**. Comprendre la complexité de ses enjeux, comme l'a permis cette table ronde, n'est pas une fin en soi, mais le premier pas indispensable pour passer à l'action. **C'est en mobilisant collectivement l'ensemble des acteurs que la société pourra construire un avenir plus attentif pour sa jeunesse.**

SE SOUCIER DE LA SANTÉ MENTALE DES MINEURS, UNE OBLIGATION RÉGLEMENTAIRE OU ÉDUCATIVE ?



Roselyne Van Eecke, journaliste pour le Journal de l'Animation, rappelle que **la santé mentale fait pleinement partie de la question de la santé** et que le bien-être psychique des enfants — *déjà fragilisé chez 8 % des 3-6 ans et 13 % des 6-11 ans* — ne peut être considéré comme secondaire.
Si la réglementation impose d'assurer leur sécurité physique et morale, **la sécurité affective reste absente des textes** alors qu'elle est essentielle : derrière chaque comportement se cache une histoire intérieure qu'il faut respecter.

De son point de vue, prendre soin de la santé mentale en Accueil Collectif de Mineurs ne consiste pas à ajouter des dispositifs, mais à révéler ce qui existe déjà en offrant **un lieu où l'enfant peut respirer autrement.**
Les animateurs, qui ne sont pas des psychologues, doivent **rester attentifs aux signaux de souffrance sans poser de diagnostic**, respecter scrupuleusement les PAI (s'il y en a), **instaurer des rituels rassurants** et offrir un cadre clair, calme et bienveillant. Une écoute sincère, la possibilité d'exprimer ses émotions, la déconnexion des stimuli, le contact avec la nature ou des temps de silence peuvent profondément aider un enfant à trouver sa place.
Elle insiste aussi sur **la nécessité de prendre soin des équipes** : un animateur épuisé ne peut accueillir la vulnérabilité d'un enfant.
Enfin, **la prévention passe par l'apprentissage des mots**, la valorisation de l'entraide et l'accueil inconditionnel de chaque enfant pour lui-même. Les ACM ont ainsi le pouvoir de devenir des espaces profondément humains, où la santé mentale compte autant que la santé physique, et où un enfant qui se sent bien peut apprendre, créer, rêver et grandir.

FORUM DES SOLUTIONS

- **Gouvernement** -Livret Santé Mentale des Jeunes
- 3018 -Application 3018 - Quizz Super héros du net
- CRIPS Ile-de-France -Les cahiers engagés
- UGSEL -Fresque de la santé mentale (Nigthline)
- CNEAP -Dispositif Oxygène
- IPC Paris -DU Santé Mentale
- Afocal -Origami de la Santé Mentale

TÉMOIGNAGE D'ILIAN, 20 ANS.

Voir profil LinkedIn



Ilian est en formation Commerce option mode à Albert De Mun. Il a survécu à un accident de ski à ses 10 ans qui l'oblige à être en fauteuil roulant depuis. Pendant 2 années, il était hospitalisé et a subi du harcèlement.

Aujourd'hui, Ilian va bien et considère que sa situation de handicap est légère par rapport à d'autres. Il est également **très engagé envers les jeunes** et **prend souvent la parole pour parler du sport qui est un moyen essentiel pour se sentir bien**.

Aussi, il est reconnaissant de ses proches et du soutien de ses parents qui sont restés près de lui tout du long et qui continuent de le faire. Si il pouvait recommander une idée pour ceux qui le peuvent, il s'agirait d'**encourager quelqu'un qui ne se sent pas bien** "**les plus petites choses sont les meilleures**" : des attentions, des gestes et surtout une écoute.

ATELIERS & ECHANGES

PERMETTRE AUX JEUNES DE VIVRE LEUR INTÉRIORITÉ POUR UNE MEILLEURE SÉRÉNITÉ

CLOTILDE POTEZ, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE - IPC PARIS

La santé mentale, intimement liée à la sérénité, **touche à la question fondamentale de l'identité**: qui nous sommes, comment nous nous construisons et comment trouver notre place dans le tumulte du monde. Les participants soulignent que la connaissance de soi se développe lorsque le jeune est mis en mouvement, responsabilisé et relié aux autres, car ce sont les relations qui renvoient une image de soi et nourrissent le sentiment d'utilité. Elle se cultive aussi grâce à la **diversité des activités proposées**, à un regard bienveillant qui accueille les maladresses, à la relecture des expériences et à la rencontre avec des adultes capables de rejoindre chacun dans sa singularité.

L'intériorité, elle, se nourrit du beau, de témoignages inspirants, d'espaces harmonieux, de pratiques d'ancrage comme la méthode Vittoz, de moments de partage et d'**une ouverture à la spiritualité**. Tout cela aide le jeune à se recentrer, à habiter le présent et à avancer vers une identité apaisée et assumée.

S'INSPIRER DU « FEEL GOOD», LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

ALEXIA THEODOSIOU - CRIPS IDF

Le Crips Île-de-France, créé en 1988, **développe des politiques de prévention santé en Île-de-France**. L'association collabore avec de nombreux partenaires publics et privés.

Présentation d'un **jeu qui permet d'identifier ses forces, de les développer et d'apprécier celles des autres**. Il contient 24 cartes représentant les 24 forces de caractère avec leurs définitions.



Retrouvez les cartes en téléchargement, ici.

PRENDRE SOIN DES JEUNES, FAIRE ÉQUIPE EN TERRITOIRE AUTOUR DE DISPOSITIFS

Brigitte MULLER et Charlotte HERON du CNEAP ont présenté **le dispositif Oxygène** (pour les Haut-de-France et pour la région Centre Val-de Loire notamment), qui est un dispositif mis en place au sein des établissements scolaires pour **prévenir et accompagner les jeunes en lien avec leur santé mentale**. Un outil précieux pour accompagner les jeunes, **soutenir les équipes éducatives** et **favoriser des environnements plus protecteurs** et attentifs à la santé mentale.

CHRISTELLE TISSOT GROSSET
JOURNALISTE ET AUTEUR - « FULL SANTÉ MENTALE »



Christelle raconte comment elle a dû apprivoiser sa santé mentale dès l'adolescence, dans un environnement où le sujet restait tabou et silencieux.
L'accès à la nature en animation, notamment à travers des activités encadrées pour les jeunes, **s'avère un levier puissant pour renforcer leur équilibre émotionnel et leur résilience**.
Podcasts, contenus psycho-éducatifs et, aujourd'hui, son livre Full Santé Mentale nourrissent cette démarche qui explore aussi l'éco-anxiété, l'école, les relations ou encore les bienfaits de la nature comme outil d'apaisement émotionnel et cognitif. Inspirée par des initiatives internationales — promenades en forêt prescrites au Canada, bains de forêt en Corée. Elle rappelle **l'urgence d'oser parler, de comprendre ce qui se passe en soi et de disposer d'outils concrets**, au-delà des prises de parole parfois "glamourisées" de certaines célébrités.

Accès à ses ressources ici : Müsae

Voir profil LinkedIn

SAVE THE DATE

- « La santé mentale des jeunes, les leviers pour agir »
  => 10 octobre 2026 - Paris
  => 13 octobre 2026 - Lyon
- Prochain évènement « POC » Afocal => 21 janvier 2027



Délégations régionales

AUVERGNE-RHÔNE ALPES • aura@afocal.fr
BRETAGNE • bretagne@afocal.fr
CENTRE-VAL DE LOIRE • centre@afocal.fr
GRAND-EST • alsace@afocal.fr
HAUTS-DE-FRANCE • hautsdefrance@afocal.fr
ÎLE-DE-FRANCE • iledefrance@afocal.fr
NORMANDIE • normandie@afocal.fr
NOUVELLE AQUITAINE • aquitaine@afocal.fr
OCCITANIE • occitanie@afocal.fr
PACA • paca@afocal.fr
PAYS DE LA LOIRE • paysdelaloire@afocal.fr
POLYNÉSIE • polynesie@afocal.fr

Retrouvez l'Afocal et toutes ses actions au service des jeunes et des acteurs éducatifs - c'est ici

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

UGSEL · 3018 · CNEAP · ipc PARIS · CRIPS PRÉVENTION • SANTÉ • JEUNESSE · apel Saint-André Nogent sur Marne · APPRENTIS D'AUTEUIL · afocal éducation animation formation · SCIENCES HUMAINES · LIBRAIRIE PIERRE BRUNET Christianisme · AdM Albert de Mun Paris - Ile de France

🙏 Un grand merci à tous nos partenaires pour cette journée de partage et d'échange

contact@afocal.fr