

55%

des jeunes de 18 à 24 ans sont concernés par un problème de santé mentale; des solutions existent pour les prévenir et les guérir.

(source : Odoxa/Mutualité française, septembre 2024).



## Mieux grandir dans un monde incertain: comment aider les jeunes à préserver leur santé mentale?

Dépression, anxiété, troubles alimentaires... La santé mentale des adolescents est aujourd'hui au cœur des préoccupations des professionnels de santé comme des familles. Si la situation inquiète, il existe aussi des pistes concrètes pour mieux comprendre cette crise et y répondre.

Sur le terrain, les chiffres sont sans appel. À la Maison de Solenn, centre d'accueil pour adolescents en souffrance psychique rattaché à l'AP-HP à Paris, on reçoit chaque année six mille nouveaux jeunes et leurs familles. « La majorité consulte pour des troubles dépressifs ou anxieux, souvent accompagnés d'idées suicidaires », alerte la pédopsychiatre et cheffe de service Marie Rose Moro, professeure à Université Paris Cité et cheffe de service de psychopathologie et médecine des adolescents à la Maison des adolescents de Cochin. La souffrance se manifeste de multiples manières: douleurs physiques inexplicables, conduites à risque, troubles alimentaires. « On voit de plus en plus de cas d'anorexie prépubère, dès 8 ou 9 ans, avec des conséquences lourdes sur la croissance, même après guérison. »

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'un adolescent sur sept souffre d'un trouble mental dans le monde. En France, les indicateurs confirment cette tendance: 20,8 % des 18-24 ans étaient concernés par un trouble dépressif en 2021. Et cette dégradation de la santé mentale ne date pas de la crise sanitaire (épidémie de Covid-19). Comme le rappelle Cédric Lemogne, professeur de psychiatrie à Université Paris Cité et chef du service de psychiatrie de l'adulte à l'hôpital Hôtel-Dieu, « les enquêtes menées dès 2017 montraient déjà une hausse des symptômes anxieux et dépressifs chez les jeunes, aggravée ensuite par la pandémie ».

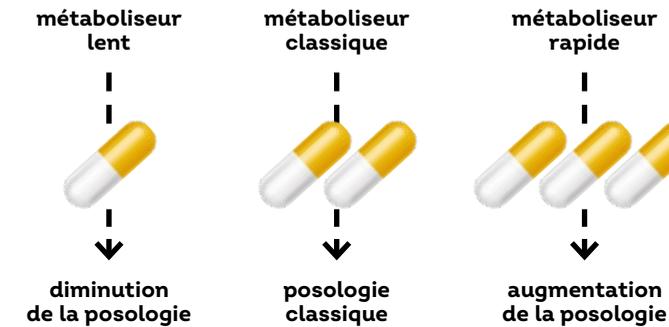
### Une période vulnérable dans un monde anxieux

L'adolescence est une période de la vie particulièrement sensible, marquée par des bouleversements psychiques et biologiques. « Le système limbique, siège des émotions, est très actif à cet âge, alors que le cortex préfrontal, qui régule ces émotions, est encore

© Pexels



### Vers une médecine personnalisée



Les particularités génétiques des patients peuvent être utilisées pour adapter les traitements. Cette discipline, appelée pharmacogénétique, est déjà active en psychiatrie et permet de mieux sélectionner les médicaments et les doses.

risque d'effets secondaires sévères



choix d'une autre molécule

### 3 QUESTIONS À...



**Boris Chaumette,** maître de conférences à Université Paris Cité, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, et chercheur à l'Inserm et à l'Institut Pasteur.

#### Quelle est la part de la génétique dans les troubles psychiatriques ?

Les maladies psychiatriques sont parmi les plus génétiquement déterminées. Par exemple, si un vrai jumeau développe une schizophrénie, le second a 50 % de risque d'en souffrir à son tour, contre 1 % dans la population générale. Chez les faux jumeaux, ce taux tombe à 10 %, ce qui confirme que le poids de l'hérédité pèse davantage que le fait d'avoir été élevé ensemble. Pour l'autisme, la schizophrénie, le trouble bipolaire ou la dépression, l'hérédité varie entre 80 % et 40 %. Des centaines de gènes et de mutations génétiques ont déjà été identifiés.

#### Et l'environnement dans tout ça ?

La génétique n'explique pas tout. Des facteurs environnementaux majeurs peuvent intervenir, comme le cannabis, qui multiplie par cinq le risque de schizophrénie. On peut aussi citer les traumatismes précoces, le stress psychosocial, ou encore certaines complications néonatales. L'adolescence, période de réorganisation

Portrait : © DR, visuels © Freepik.com

► en maturation », explique Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation à Université Paris Cité et directeur du Laboratoire de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant, (LaPsyDé / UPCité-CNRS) au CNRS. « C'est ce déséquilibre qui rend les adolescents plus fragiles face au stress ou aux perturbations du monde qui les entoure. »

Pour le chercheur, cette vulnérabilité est exacerbée par un climat global inquiétant: crise climatique, retour de la guerre en Europe, précarité étudiante. Les jeunes se projettent difficilement dans l'avenir. À cela s'ajoutent des pressions plus quotidiennes: normes de beauté, compétition scolaire, exigences sociales... Résultat: un malaise diffus, renforcé par la difficulté à regarder vers l'avenir. Toujours selon l'OMS, 11% des jeunes présentent des signes d'usage problématique des médias sociaux, avec un écart marqué entre filles (13%) et garçons (9%).

La relation entre temps d'écran et santé mentale reste discutée. « Ce n'est pas tant la quantité que la qualité des usages qui compte », précise Grégoire Borst. Certains contenus peuvent effectivement fragiliser les jeunes, en particulier sur les réseaux sociaux, où la mise en avant de modèles idéalisés peut nourrir un sentiment de mal-être. Des phénomènes et des tendances valorisent des standards de maigreur extrême, diffusent des conseils dangereux sur la perte de poids, et inquiètent les professionnels de santé, notamment pour les adolescentes. Mais les garçons ne sont pas épargnés: ils peuvent également souffrir de cette pression sociale, et développent des troubles qui s'accompagnent parfois d'addictions sévères, comme le souligne Guillaume Airagnes, maître de conférences à Université Paris Cité, chef du service d'addictologie à l'hôpital européen Georges-Pompidou et directeur de l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives. Ce contexte numérique peut contribuer à renforcer un mal-être existant, surtout lorsqu'il s'ajoute à d'autres vulnérabilités, liées au genre par exemple. En effet, pour la psychiatre et maître de conférences à Université Paris Cité Sarah Tebeka, les femmes « présentent davantage de troubles psychiatriques, en particulier des troubles anxieux et des troubles de l'humeur, alors que les hommes seront plus concernés par des troubles associés à l'usage de drogues ».

cérébrale, est un moment particulièrement critique: l'interaction entre vulnérabilité génétique et environnement s'exprime ici, probablement via des mécanismes épigénétiques qui activent ou désactivent l'expression de certains gènes.

#### Quels espoirs pour la psychiatrie de demain ?

Aujourd'hui, on est un peu en train de traiter la fièvre sans connaître l'infection: par exemple, on soigne les symptômes de la schizophrénie avec des antipsychotiques qui bloquent la dopamine, alors qu'on sait que, dans certains cas, d'autres traitements seraient plus efficaces. L'idée, actuellement, c'est d'aller vers une psychiatrie de précision, en adaptant les traitements à certains groupes de patients partageant des caractéristiques biologiques bien spécifiques. C'est l'objectif du PEPR PROPSY, un projet de recherche financé par les investissements France 2030 et auquel participe notre université, qui ambitionne de faire entrer la psychiatrie dans une nouvelle ère où les traitements seront davantage personnalisés.



**Marie Rose Moro**, professeure à Université Paris Cité et cheffe de service de psychopathologie et médecine des adolescents à la Maison des adolescents de Cochin - Maison de Solenn.

## En un mot : transculturel

Depuis les années 1970, une nouvelle façon de penser le soin a vu le jour : la psychiatrie transculturelle. Partant des travaux de Georges Devereux, cette discipline émergente s'est d'abord développée pour soigner les personnes immigrées, puis leurs enfants issus de la seconde génération, en prenant en compte leur parcours, leur langue et leurs repères culturels. Cette approche s'adresse particulièrement aux jeunes qui grandissent entre plusieurs cultures, souvent confrontés à des difficultés spécifiques : repli sur soi, troubles du comportement, dépression ou blocages liés aux discriminations. Le travail thérapeutique intègre l'ensemble de la famille et s'appuie sur une compréhension fine du contexte culturel.

Longtemps désignée sous le nom d'ethnopsychiatrie, cette discipline s'est aujourd'hui enrichie, notamment grâce à des travaux menés en France par Tobie Nathan, mais aussi au Canada, en Belgique ou en Allemagne. Pour Marie Rose Moro, les adolescents issus de l'immigration sont contraints de mettre de côté une part d'eux-mêmes pour « rentrer dans le cadre » scolaire ou médical. La psychiatrie transculturelle fait un choix inverse : elle valorise les histoires, autorise la parole dans la langue maternelle (ou toute autre langue de la famille), et fait du soin un espace d'écoute et de dialogue. Dans cette démarche, la multiculturalité n'est pas un obstacle, mais une ressource à explorer.

### ► Les écrans : agir sans interdire

Les effets des écrans ne sont pas uniquement psychologiques. Lorsqu'ils prennent trop de place, ils empiètent sur le sommeil et l'activité physique, deux paramètres essentiels pour l'équilibre mental. Or le manque de sommeil est un facteur bien identifié dans l'aggravation des troubles anxieux et dépressifs, rappelle le psychiatre Cédric Lemogne.

Face à ces préoccupations majeures, les spécialistes plaident pour une approche éducative plutôt que répressive. Interdire les écrans ne suffit pas, et peut même couper le dialogue entre les jeunes et les adultes. « *L'éducation numérique est primordiale : expliquer aux jeunes comment fonctionnent les algorithmes, pourquoi ils restent accrochés à leur écran, et leur montrer comment réguler leurs usages* », insiste Grégoire Borst.

Développer des compétences de compréhension critique, apprendre à repérer les mécanismes de captation de l'attention, à décrypter les contenus, mettre à distance les comportements toxiques, mais aussi identifier ce qui fait du bien ou inspire : autant d'enjeux pour aider les jeunes à construire un rapport plus sain au numérique. Des référents au sein des établissements scolaires pourraient accompagner cet apprentissage. Créer des espaces de parole pour que les adolescents puissent partager librement leurs expériences en ligne contribuerait à lever les tabous et à renforcer leur autonomie vis-à-vis des usages numériques. ►

### ► Vers une prise en charge plus large et pluridisciplinaire

Face à l'augmentation des demandes, les structures de soin sont souvent saturées, et des inégalités d'accès persistent. Elles touchent notamment les plus vulnérables : en situation de précarité, pris en charge par l'Aide sociale à l'enfance ou à l'issue de parcours migratoires. Ces jeunes peuvent rencontrer davantage d'obstacles pour accéder à des soins adaptés. C'est pour cela que la pédopsychiatre Marie Rose Moro défend une approche transculturelle, qui consiste à prendre en compte la langue, l'histoire et les repères culturels de chaque adolescent. Recréer du lien avec leurs origines, leurs récits familiaux ou leurs appartenances identitaires peut devenir un levier thérapeutique puissant. Cela permet aussi de mieux comprendre les formes que peut prendre la souffrance, laquelle peut s'exprimer de façon tout aussi diverse.

Mais encore faut-il savoir quand s'inquiéter. Il est essentiel, comme le souligne Marie Rose Moro, de distinguer une crise d'adolescence, marquée par des variations émotionnelles, des conflits ou un besoin d'autonomie, d'un véritable trouble psychique. Certains signes doivent alerter : un repli prolongé, l'arrêt soudain d'activités qui étaient auparavant plaisantes ou un manque d'énergie.

Au-delà du soin, la prévention joue un rôle clé. Cela passe par des moyens simples, mais essentiels : sommeil, activité physique, vie sociale, repères affectifs et éducatifs solides. L'école, la famille, les structures de jeunesse doivent aussi aborder les enjeux numériques, qui traversent aujourd'hui la construction identitaire des adolescents. Les adultes (enseignants, éducateurs, parents) doivent pouvoir repérer les premiers signes de souffrance sans stigmatiser ni minimiser.

Pour le psychiatre Cédric Lemogne, accompagner un jeune, ce n'est pas seulement intervenir quand tout va mal. C'est lui permettre de traverser les turbulences du monde actuel en comprenant que sa fragilité n'est pas une défaillance, mais un signal à écouter. Lui offrir des repères, des espaces de parole et d'écoute par des adultes formés, c'est lui donner les moyens d'avancer, même dans un monde en constante mutation. \*

### 3 \* 45 minutes pour parler santé mentale



L'Université Paris Cité lance une série de trois émissions consacrées à la santé mentale : réunis sur le plateau TV de l'université, 3 \* 4 de ses chercheurs répondent aux questions d'un journaliste et du public d'étudiants qui les entourent, échangent et réagissent aux reportages qui sont diffusés, pour partager leurs connaissances à la pointe la recherche.

#### AU PROGRAMME :

- À partir du 15/09/25, pour la rentrée universitaire : **La santé mentale et les jeunes.**
- À partir du 10/10/25, Journée internationale de la santé mentale, pendant la Fête de la science dédiée aux intelligences : **Santé mentale et génétique.**
- À partir de novembre 2025 : **L'impact des bouleversements environnementaux et sociétaux sur la santé mentale.**



## Les addictions

# 15%

**des 14-24 ans fument du tabac** plusieurs fois par jour. On observe une augmentation de la consommation avec l'âge : 5 % chez les 14-17 ans, 15 % chez les 18-22 ans et plus d'un quart (27 %) chez les 23-24 ans.

# 9%

**des jeunes Français entre 14 et 24 ans dévoilent fumer du cannabis au moins une fois par mois.**

# 16%

**des 18-22 ans disent passer plus de 5 heures par jour sur les jeux vidéo** et 7 %, plus de 8 heures.

# 3%

**des 14-17 ans déclarent avoir déjà consommé de la cocaïne, de l'ecstasy, de la MDMA ou du GHB.** La proportion grimpe à 5 % parmi les 18-24 ans. Dans cette classe d'âge, ils sont 3 % à en consommer au moins une fois par semaine.

# 26%

**des 18-22 ans estiment passer plus de 5 heures par jour sur les réseaux sociaux,** 10 % y consacrent plus de 8 heures chaque jour.

Chiffres issus de l'enquête Les addictions chez les jeunes, de 2018, conçue par la Fondation pour l'innovation politique, la Fondation Gabriel Péri et le Fonds Actions Addictions et réalisée par Ipsos.



Portrait © Didier Goupy/Signatures, photo © arkas.fr (design)