

**Temps fort jeunesse
Côtes d'Armor
Santé mentale des jeunes
Schéma départemental des
services aux familles
20 novembre 2025
LAMBALLE**

Intervenantes du CESER de Bretagne :

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT,
co-rapporteuses du CESER de
Bretagne



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

Promouvoir la santé mentale
avec elles et avec eux

Rapporteuses

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT

Introduction



© Franck Betermin-Région Bretagne





Définitions de l'OMS :

- **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* »
- **Santé mentale** :
 - « *Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté* ».

Problématique et défis

- Pourquoi et comment promouvoir la santé mentale des jeunes en Bretagne dans l'ensemble de leurs milieux de vie, avec elles et avec eux ?
- **4 défis :**
 - **Défi culturel**
 - **Défi scientifique**
 - **Défi de santé publique**
 - **Défi politique et sociétal**

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



1. Défi culturel

- une vision souvent réductrice, anxiogène et stigmatisante, or :
 - Santé mentale $\neq$ troubles mentaux
 - Santé mentale (OMS) : une approche globale, positive et inclusive, centrée sur le bien-être
 - OMS (2022) : « Jouir de sa santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et de s'épanouir »

1. Défi culturel

- **Un droit humain fondamental et universel**



- **Un Objectif de développement durable (ODD, ONU)**



- **Processus d'adolescence et de jeunesse:**

- période d'évolutions et de bouleversements
- temps à risque pour la santé mentale
- équilibre complexe et instable : Cf. Cosmos mental (PSYCOM)

1. Défi culturel

LE COSMOS MENTAL®

Un kit pédagogique
pour expliquer
la santé mentale

MODE D'EMPLOI



Clip vidéo
(4:10)

1. Défi culturel

-Préconisations du CESER :

- ⇒ Diffuser en Bretagne une culture globale, positive et inclusive de la santé mentale
- ⇒ Soutenir les actions de sensibilisation, d'information, d'éducation et de formation à la santé mentale :
- ⇒ ... en y associant les jeunes !

- « Il n'y a pas de santé sans santé mentale » (OMS)

- « La santé mentale est l'affaire de tous » (OMS)

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



© L'Œil de Paco-Région Bretagne



2. Défi scientifique

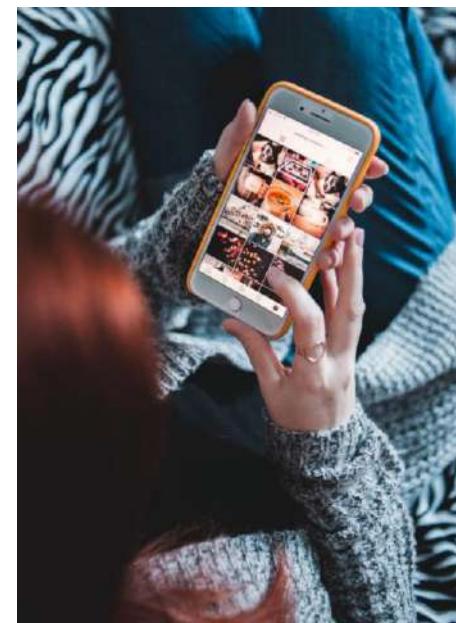
- Une connaissance fragile de la santé mentale des jeunes en Bretagne :
 - Des données éparses, partielles et peu actualisées
 - Une commande publique inconstante
- Pourtant :
 - la Bretagne est la région la plus touchée par le suicide
 - L'expertise scientifique est là.

2. Défi scientifique

-Préconisations du CESER :

- ⇒ Créer un **tableau de bord annuel** de la santé mentale des jeunes en Bretagne, avec des données sexuées et territorialisées
- ⇒ Soutenir **l'enseignement et la recherche scientifiques**, notamment dans les champs de la promotion de la santé mentale et de la prévention
- ⇒ Encourager la veille et les **diagnostics territoriaux** sur la santé mentale des jeunes

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



3. Défi de santé publique

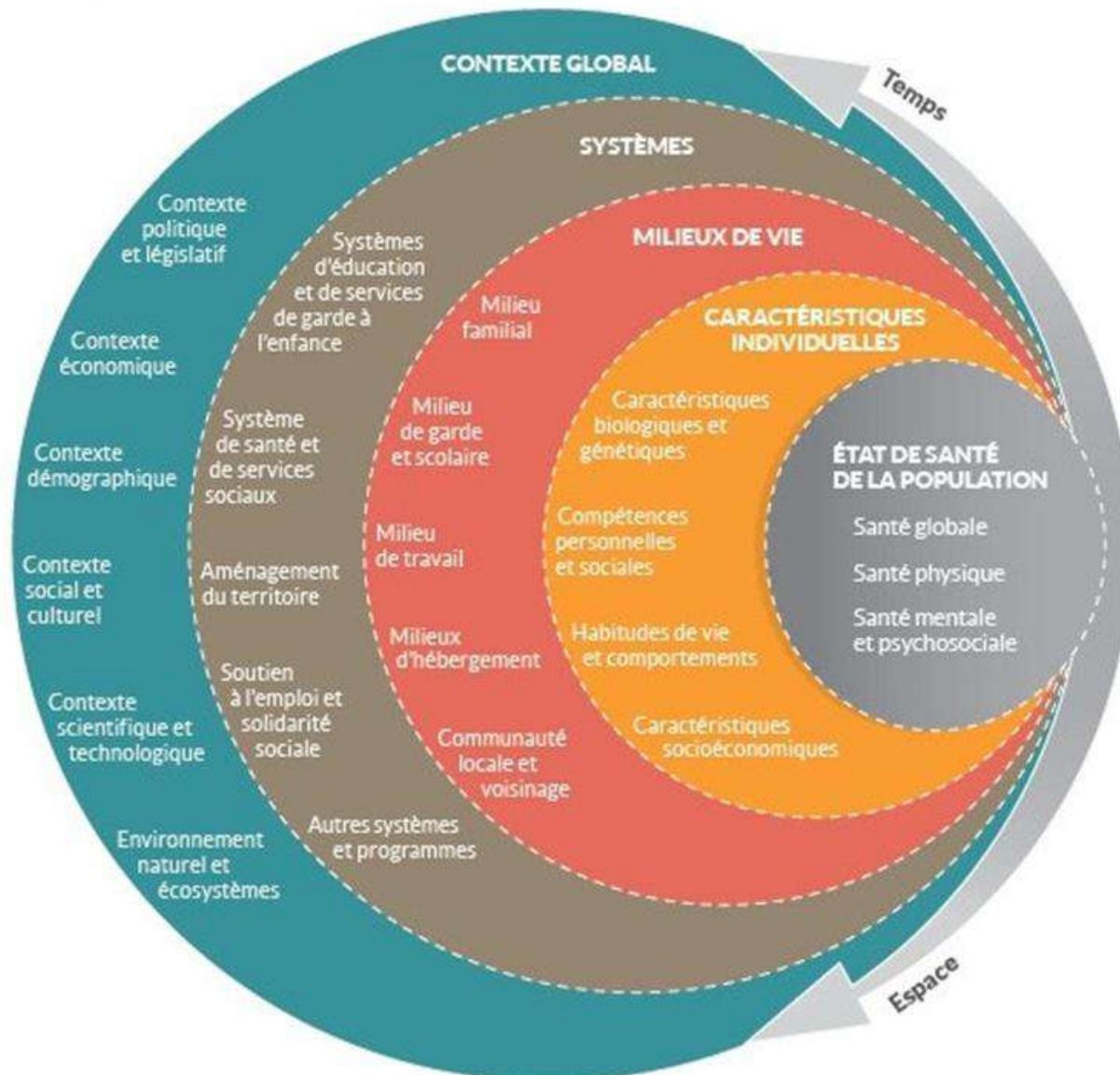
-Plan global pour la santé mentale 2013-2030 de l'OMS :



« Les déterminants de la santé mentale et des troubles mentaux comprennent non seulement des facteurs individuels tels que la capacité de maîtriser ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses relations avec autrui, mais aussi des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux [...] »

3. Défi de santé publique

Carte de la santé et de ses déterminants



Source : Gouvernement du Québec, Ministère de la santé et des services sociaux,

« La santé et ses déterminants – Mieux comprendre pour mieux agir », 2012. Québec 

Défi de santé publique : préconisations

- Agir sur l'ensemble des **facteurs de protection et de risque** qui influencent la santé mentale :
 - Facteurs **individuels**
 - Facteurs **sociétaux**
 - Facteurs **environnementaux** (focus)
- Garantir la solidité du **chaînage « promotion de la santé-prévention-soin-rétablissement »**
- « **Allez vers** » les jeunes en situation de vulnérabilité

Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs individuels :**
 - Développer les **compétences psychosociales** dès le plus jeune âge
 - Soutenir les **acteurs de terrain** : information, accueil, écoute, accompagnement, prise en charge
 - Encourager **l'activité physique régulière, les pratiques sportives et l'alimentation** favorable à la santé mentale :
 - Événement régional : « Bouger et bien manger : c'est bon pour le moral ! »

Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs sociétaux :**
 - Prendre en compte les **facteurs économiques, sociaux, politiques et culturels** influençant la santé mentale ; lutter contre les inégalités de santé
 - Garantir des **environnements sociaux, scolaires et professionnels** respectueux, soutenant et capacitants (estime de soi, confiance en soi et en l'autre)
 - Intégrer **l'égalité** filles-garçons, femmes-hommes dans les actions de promotion de la santé mentale
 - Développer la promotion de la santé mentale et la prévention par **les arts et la culture**

3. Défi de santé publique

- Focus sur les **facteurs environnementaux** de bien-être
- ***Environnements de vie naturels ou bâtis favorables à la santé mentale***
 - *Exemple de levier Etat-Région : Plan régional santé environnement (approche One Health)*



- ***La relation à la nature : un facteur de bien-être et de protection en santé mentale***

3. Défi de santé publique

- *Syndrome de manque de nature (ex: confinements)*
- *Inégalités sociales et environnementales de santé*
 - *Ex: travaux de Jordy STEFAN, chercheur à ASKORIA*
 - *Rapport du CESER « Biodiversité et société en Bretagne » (2020)*



Biodiversité et société
en Bretagne :
cultivons les interactions !



La Bretagne
Matthieu L. E. GILLET et Sophie M. JOURDAIN

3. Défi de santé publique

- Atouts de la Bretagne : région entre terre et mer
 - **Espaces verts et bleus** : une chance pour le bien-être en Bretagne !



3. Défi de santé publique

- **Habitat, urbanisme et aménagements** favorables à la santé mentale
 - Ex : logement santé, espaces publics...
 - Travaux et formation de l'EHESP sur l'urbanisme favorable à la santé
 - Réseau des Villes santé de l'OMS : « Repenser les actions de la ville au prisme de la santé mentale » (2023)
 - Rapport du CESER « Bienvenue dans les espaces publics en Bretagne ! » (2016)

NOTE
 REPENSER LES ACTIONS
 DE LA VILLE AU PRISME
 DE LA SANTÉ MENTALE



Réseau
français
Villes-Santé



3. Défi de santé publique

- > Impacts psychiques des **changements globaux, des transitions et des crises** (exemples)



©France 3- Régions

- **Mutations accélérées, risques globaux et systémiques :**

- Changement climatique (ex: éco-anxiété)
- Crise écologique (ex : biodiversité, eau, sols, air...)
- Crise énergétique
- Crises géopolitiques (ex: Ukraine, Proche-Orient, terrorisme...)
- Crises économique ,sociale, démocratique...
- Technologies et usages numériques : nouvelles opportunités et nouveaux risques psychiques



- **Nécessité d'innover** dans les approches de la santé mentale des jeunes

3. Défi de santé publique



©France Bleu

- Eco-anxiété ou... éco-lucidité ?
- Vers un éco-bien-être ?



À VOS AGENDAS ! VERNISSAGE EXPOSITION

Bien-être et santé mentale des jeunes en Bretagne

Mardi 8 octobre de 18h à 20h

Le 4 bis

4 bis Cour des Alliés

Rennes

**En présence des artistes du collectif La Vilaine
et des élèves de LISAA.**

Fabienne Colas

Présidente de la Mutualité Française Bretagne

En partenariat avec :



CESER
Conseil économique, social
et environnemental régional



Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs environnementaux :**
- **Faire connaître les travaux scientifiques** reliant nature, environnement, bien-être et santé mentale ; **soutenir les recherches** sur le sujet.
- **Intégrer l'accès, la relation et l'éducation à la nature** comme des facteurs essentiels de bien-être des jeunes ; intégrer cet enjeu dans tous les projets d'urbanisme et d'aménagement favorables à la santé
- Intégrer la promotion de la santé mentale des jeunes et de leurs familles dans toutes les opérations d'extension ou de rénovation de **l'habitat** en Bretagne.

Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs environnementaux (suite) :**
- Mieux connaître et intégrer l'impact psychique des **changements globaux, des transitions et des crises** chez les jeunes et soutenir les approches innovantes.
- Agir pour réduire **l'écoanxiété et l'anxiété géopolitique des jeunes ; favoriser l'éco-bien-être des jeunes**, dans tous leurs milieux de vie.
- Soutenir l'engagement collectif des jeunes : « **S'engager c'est bon pour la santé !** »
- Être autant attentif aux **bénéfices des pratiques numériques des jeunes qu'aux nouveaux risques** pour leur santé mentale ; mieux prendre en compte les contextes de pratique et développer l'offre d'activités alternatives accessibles à tous les jeunes.

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



Défi politique et sociétal

- Intégrer la promotion de la santé mentale dans toutes les politiques publiques :

➡ **En quoi cette politique favorise-t-elle (ou non) le bien-être et la santé mentale des jeunes ?**



Défi politique et sociétal : préconisations

- Intégrer le bien-être, la prévention et la promotion de la santé mentale des jeunes dans toutes les politiques publiques en Bretagne
- Mobiliser toute la société pour faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale pour la prochaine décennie
- Augmenter massivement et sécuriser durablement les moyens financiers et humains des acteur·ices de terrain qui sont en relation avec les jeunes
- Travailler à l'émergence, à la reconnaissance de la légitimité et de la valeur des paroles des jeunes ; les reconnaître comme acteurs de la santé mentale

Conclusion



Conclusion

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



Merci de votre attention !

Pour mieux connaître le CESER et suivre son actualité :

ceser.bretagne.bzh



twitter.com/ceserbretagne



[linkedin.com/company/ceser-de-bretagne/](https://www.linkedin.com/company/ceser-de-bretagne/)





CESER

Conseil économique, social
et environnemental régional

Contact CESER :

Fabien BRISSOT,
Chef de pôle

fabien.brissot@ceser.bretagne.bzh

02 99 87 17 63



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

Promouvoir la santé mentale
avec elles et avec eux

Rapporteuses

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT



CESER

Conseil économique, social
et environnemental régional