

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

La santé mentale est un sujet sensible et encore souvent tabou. Pourtant, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « *il n'y a pas de santé sans santé mentale* ». Elle est même un droit humain fondamental : le droit au bien-être.

Pourquoi et comment favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne, avec elles et avec eux ?

En s'appuyant sur de nombreuses recherches et auditions, le CESER appelle les acteurs publics et la société à se mobiliser pour promouvoir la santé mentale des jeunes en relevant quatre grands défis assortis de préconisations.



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

Promouvoir la santé mentale
avec elles et avec eux

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT



CESER
Conseil économique, social
et environnemental régional

Un défi culturel : changer de regard sur la santé mentale

Le premier défi est de changer de regard sur la santé mentale pour qu'elle ne soit plus perçue comme une notion anxiogène et stigmatisante. D'après la définition de l'OMS, la santé mentale est « *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* ».

Dès lors, « *jouir de sa santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et de s'épanouir* ». Selon cette approche globale et positive, la santé mentale ne se réduit pas à la maladie mentale, elle renvoie d'abord au bien-être individuel et collectif. Elle est l'affaire de tou-tes.

Promouvoir la santé mentale des jeunes, donc leur bien-être, c'est intégrer l'ensemble des facteurs individuels, sociétaux et environnementaux qui l'influencent et permettent à la personne de cultiver, de maintenir ou de rétablir son équilibre psychique tout au long de la vie. Agir collectivement pour assurer les conditions qui favorisent la santé mentale des jeunes, c'est donc investir pour l'avenir et le développement durable de la région.

➤ Diffuser une culture globale, positive et inclusive de la santé mentale en Bretagne. Pour ce faire, soutenir les actions de sensibilisation, d'information, d'éducation et de formation à la santé mentale en tant que droit humain ; y associer les jeunes.

Un défi scientifique : mieux connaître et suivre la santé mentale des jeunes

En Bretagne, même si des travaux existent sur la santé mentale des jeunes, les données régionales restent partielles, éclatées et insuffisamment actualisées.

La commande publique en ce domaine semble inconstante, voire défaillante. Le suivi n'en est que plus difficile et la réactivité de l'action publique plus improbable, notamment en contexte de crise sanitaire, ce qui ne laisse pas d'étonner dans la région française la plus touchée par le suicide.

Une meilleure connaissance et un suivi plus régulier de la santé mentale, au sens de l'OMS, représentent un défi scientifique majeur et urgent à relever. La Bretagne



dispose de toute l'expertise scientifique nécessaire pour y arriver.

- Créer un tableau de bord annuel de la santé mentale des jeunes en Bretagne.
- Soutenir la recherche scientifique en ce domaine, y compris dans le champ de la promotion de la santé mentale et de la prévention.

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

Entre l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte, la jeunesse est une période d'évolutions et parfois de bouleversements physiques, psychiques, identitaires et sociaux. Dans ce processus, la santé mentale peut être consolidée ou fragilisée, parfois durablement. La jeunesse représente donc un enjeu majeur pour la construction du capital santé des jeunes et des futurs adultes qu'ils-elles deviendront. Les travaux scientifiques convergent : depuis le début de la pandémie de COVID-19, la santé mentale des jeunes a été fortement éprouvée, notamment celle des adolescentes et des jeunes femmes. La Bretagne, où le suicide est la deuxième cause de décès chez les 15-24 ans, n'est pas épargnée.

Le système de santé français reste largement centré sur une approche curative de la santé mentale. De nombreux rapports publics récents soulignent

la crise aiguë de l'offre de soins en psychiatrie, encore plus criante en pédopsychiatrie, alors que les besoins d'accompagnement et de prise en charge sont croissants, notamment chez les enfants et les jeunes. Résoudre cette crise est urgent et relève d'abord de la responsabilité de l'Etat.

Néanmoins, ce contexte exige aussi d'agir de manière complémentaire et non substitutive, pour développer la promotion de la santé mentale et la prévention dans tous les territoires. Cela est nécessaire pour réduire, le plus en amont possible et dès le plus jeune âge, les inégalités de santé.

- Agir autant sur les facteurs de risque que de protection de la santé mentale des jeunes et garantir la solidité du chaînage promotion-prévention-soin-rétablissement.

Agir sur les facteurs individuels

- Renforcer les compétences psychosociales dès le plus jeune âge, dans tous les milieux de vie.
- Soutenir plus fortement l'ensemble des acteurs de terrain qui agissent au quotidien pour l'information, l'accueil, l'écoute, l'accompagnement, l'orientation et la prise en charge des jeunes et de leurs proches, dont les professionnel·les de santé ; consolider l'animation et la coordination des réseaux pluridisciplinaires de prévention et de promotion de la santé mentale des jeunes,

incluant les programmes locaux de « *santé communautaire* ».

- Encourager l'activité physique régulière, les pratiques sportives et l'alimentation favorables à la santé mentale des jeunes ; expérimenter en Bretagne un événement de type « *Bouger et bien manger : c'est bon pour le moral !* ».

Agir sur les facteurs sociétaux

- Prendre en compte les facteurs économiques, sociaux, politiques et culturels qui influencent le bien-être des jeunes et de leurs familles.
- Garantir aux jeunes des environnements sociaux, scolaires et professionnels respectueux, soutenant et capacitants qui cultivent l'estime de soi, la confiance en soi et dans les autres.
- Intégrer l'égalité filles-garçons et femmes-hommes dès le plus jeune âge, dans toutes les actions de promotion de la santé mentale des jeunes en Bretagne.
- Développer la promotion de la santé mentale et la prévention par les arts et la culture ; soutenir les artistes qui choisissent de s'engager dans ces actions avec les jeunes.



Agir sur les facteurs environnementaux

- 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.
- Faire connaître les travaux scientifiques reliant nature, environnement, bien-être et santé mentale ; soutenir les recherches sur le sujet.
- 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'éco-anxiété 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.



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

Le dernier défi est de faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale, à la fois pour l'action publique et, d'une manière générale, pour l'ensemble de la société, en y associant les jeunes. Toute l'action publique en Bretagne est concernée. En effet, toutes les politiques publiques peuvent être interrogées et (re)pensées au prisme du bien-être des jeunes. Le Conseil régional, chef de file des politiques de jeunesse et compétent pour concourir au développement sanitaire et à la promotion de la santé en région, peut jouer un rôle d'exemplarité et d'entraînement en ce domaine.

Parce que, selon un proverbe africain, « *il faut tout un village pour élever un enfant* », au-delà de l'action publique, c'est toute la société qui doit se mobiliser en Bretagne, au quotidien, dans tous les milieux de vie des jeunes.

Le CESER témoigne de la richesse des expériences, idées, propositions et initiatives des jeunes qu'il a rencontrés et écoutés en Bretagne pendant son étude. Les jeunes sont en effet les premiers concernés par leur droit au bien-être : il en va de la responsabilité des adultes de les protéger, de les accompagner et de les soutenir mais aussi et surtout de les écouter et de leur faire confiance. Même s'ils traversent un monde agité et cheminent sur une planète qui se réchauffe, ils ont en eux d'innombrables ressources pour inventer des solutions d'avenir et pour ouvrir l'horizon des possibles.

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

- Intégrer le bien-être, la prévention et la promotion de la santé mentale des jeunes dans toutes les politiques publiques en Bretagne ; le Conseil

régional peut jouer un rôle d'exemplarité et d'entraînement avec ses partenaires.

- Mobiliser toute la société pour faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale pour la prochaine décennie ; inscrire cette priorité transversale dès le prochain Projet régional de santé de la Bretagne 2023-2027 et ses déclinaisons territoriales.
- Augmenter massivement et sécuriser durablement les moyens financiers et humains des acteur·ices de terrain qui, professionnellement ou bénévolement, s'investissent quotidiennement pour la promotion, la prévention, le soin et le rétablissement de la santé mentale des jeunes en Bretagne.
- Travailler à l'émergence, à la reconnaissance de la légitimité et de la valeur des paroles des jeunes ; les reconnaître comme acteur·rices de la santé mentale et les associer systématiquement aux projets et actions qui y contribuent dans les territoires.



RAPPEUR·EUX

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT

CONTACT

Fabien BRISSOT, Chef du pôle Société, environnement et qualité de vie
fabien.brissot@ceser.bretagne.bzh

**CESER**

Conseil économique, social
et environnemental régional

Les études du CESER peuvent faire l'objet de présentations publiques sur simple demande.

7 rue du Général Guillaudot - CS 26918 - 35 069 Rennes Cedex

T. 02 99 87 18 75 - contact@ceser.bretagne.bzh

🐦 twitter.com/ceserbretagne - [ceser.bretagne.bzh](https://www.ceser.bretagne.bzh)

Directeur de la publication : Patrick CARÉ - Impression : Région Bretagne - ISSN 2101-6798