

Lycée Lino Ventura
2025-2026

QUOI DE NEUF

EN FRANCE ET EN EUROPE

SUR LE PLAN SANITAIRE ET SOCIAL ?



Cofinancé par
l'Union européenne

DOSSIER SPÉCIAL

C'EST NOTRE SANTÉ!

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES







Bonjour à toutes et tous, élèves du lycée Lino Ventura.

On ne va pas se mentir, pour nous, les TST2S : entre Parcoursup qui nous stresse, les épreuves de bac qui approchent... la période n'est pas de tout repos.

Pour vous, les lycéens, c'est aussi votre quotidien.

Parler de santé mentale revenait à murmurer un secret honteux.

Aujourd'hui ce sujet est moins tabou.

On parle d'anxiété, de burn-out scolaire ou de pression scolaire sans en avoir peur.

C'est une victoire, mais le constat reste lucide : les jeunes sont en première ligne.

La santé mentale, ce n'est pas juste "ne pas être malade". Comme le dit 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 l'absence de maladie ou d'infirmité, qui permet de réaliser son potentiel et de faire face aux difficultés normales de la vie.

Et parfois, ces difficultés ne sont plus "normales", elles sont écrasantes.

Prendre soin des autres, c'est bien, mais cela commence par un principe fondamental : on ne peut pas vider un verre d'eau pour remplir celui du voisin si notre propre bouteille est vide.

Aussi, nous avons voulu vous proposer cette édition spéciale sur notre santé mentale, pour mieux la comprendre et pour mieux en prendre soin.

Les élèves de TST2S



La santé mentale des jeunes

SOMMAIRE

- p.6 La santé mentale
- p.9 La dépression chez les jeunes : un mal silencieux qui progresse
- p.11 La flemme : une vraie maladie?
- p.13 Ton « Pour Toi » décide pour toi.
- p.15 Arrête de scroller !
Ton sommeil, c'est ta santé!
- p.20 Notes et stress :
La réalité de nos années d'école
- p.22 Anxiété, stress, coup de déprime... Et si la solution était dans tes baskets ?
- p.24 Le harcèlement :
encore trop présent dans la société
- p.28 Le 2 juin, journée mondiale
des troubles des conduites alimentaires (TCA).
- p.30 Mal-être au lycée : qui peut t'aider ?
- p.34 La santé mentale en Europe:
une urgence pour tout le monde
- p.37 Sitographie
- p.42 Ne rate pas ces conseils



LA SANTÉ MENTALE

Emmanuelle



On en parle partout, mais on s'y perd un peu, non ?

En réalité, notre santé mentale n'est pas un bloc tout noir ou tout blanc ; elle se divise en 3 dimensions qui bougent tout le temps :

- **Le « Good Mood »** (la santé mentale positive) : recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans son quotidien.
- **Le « coup de Blues »** (la détresse psychologique réactionnelle) : souvent la vie nous envoie une claque (une rupture, un deuil, un échec scolaire...), on rentre dans la dimension de la détresse psychologique réactionnelle. Tu te sens stressé·e, anxieux·se ou triste. C'est une réaction tout à fait normale à une situation difficile et c'est souvent passager. Pas besoin de paniquer mais tout de même : dans cette situation, il vaut mieux être accompagné et en parler car ça peut devenir lourd à porter.
- **Les « troubles diagnostiqués »** (les troubles psychiatriques de durée variable) sont plus ou moins sévères, voire parfois handicapants: (dépression, bipolarité, phobie sociale, troubles de stress post-traumatique).

Connais-tu l'OMS ?

Le savais-tu ? **L'Organisation Mondiale de la Santé** est une agence spécialisée de l'ONU (Organisation des Nations Unies) qui permet de :

- Gérer les urgences sanitaires : elle surveille les épidémies (comme le COVID-19, la grippe ou l'Ebola) ;
- Promouvoir la santé pour tous : elle lutte contre les maladies transmissibles. (VIH, paludisme) et non transmissibles (cancers, diabète, troubles mentaux).

Elle définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social , et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».



Connais-tu les enjeux de santé publique ?

La santé mentale est un véritable enjeu de santé publique et une priorité d'urgence car ta santé, ma santé, notre santé est très importante et on doit savoir l'entretenir.

Des programmes sont mis en place pour améliorer notre bien-être et diminuer la morbidité et la mortalité associés aux troubles mentaux.



N'oublie jamais que notre santé est importante qu'elle soit physique, mentale ou sociale.



Sais-tu que des aides existent ?

Ne bouge pas, savais-tu ? Que des aides existent pour répondre aux besoins des individus , surtout des dispositifs d'aide à distance (ligne d'écoute, aide via internet).

Santé publique France (www.santepubliquefrance.fr) apporte son soutien à ces dispositifs associatifs pour aider les jeunes avec leurs santé mentale. Si tu as des soucis, n'hésite pas : des lignes d'écoute bénévole interviennent dans le champ de la prévention du suicide et du mal-être :

- SOS amitié (www.sosamitie.org) ;
- SOS suicide Phénix (www.sos-suicide-phenix.org) ;
- Suicide écoute (www.suicide-ecoute.fr) ;
- Phare : enfants-parents (www.phare.org).



Des dispositifs plus spécifiques comme la ligne azur porté par SIS (Sida Info Service) ou l' association S.O.S Homophobie (www.sos-homophobie.org) destinée aux personnes LGBT+ qui ont des problèmes, en raison de difficultés d'acceptation par rapport à leur sexualité.



NOS SOURCES

Santé publique France



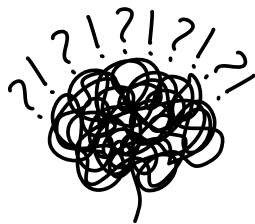
Ameli.fr



LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES : UN MAL SILENCIEUX QUI PROGRESSE

Alyssia et Déliah

Savez-vous ce qu'est la dépression ?



Oui ? Non ? Un peu ? Nous allons vous l'expliquer afin que vous puissiez mieux le comprendre.



La dépression n'est pas une simple tristesse ou un "coup de blues". C'est une maladie psychique, elle touche les émotions et le moral. Elle est de plus en plus fréquente et peut rendre la vie de tous les jours très difficile.

Pour être diagnostiquée, la dépression doit durer au moins 2 semaines, avec des symptômes présents chaque jour. Elle se manifeste par une tristesse constante, une perte de plaisir et de motivations, une fatigue intense accompagnée d'un manque d'énergie, des pensées négatives, une perte de confiance en soi, des difficultés de concentration et un trouble du sommeil ou de l'appétit.



LES JEUNES ET LA DÉPRESSION



La dépression chez les jeunes constitue un enjeu majeur de santé publique. En France, selon l'Assurance maladie, environ 1 adolescent sur 7 présente un risque de dépression, avec près de 15 % des lycéen·es concerné·es. Chez les jeunes adultes (18-24 ans), ce chiffre peut atteindre 20,8 %. De plus, des études de l'Inserm et de l'AP-HP montrent une augmentation des cas, passant d'environ 2 % en 2014 à 9 % en 2021.

Enfin, la Mutualité française estime qu'en 2025 environ 25 % des jeunes présentent des signes de dépression, même si tous·tes ne sont pas diagnostiqué·es.

Ces chiffres montrent que la dépression chez les jeunes est fréquente, qu'elle augmente ces dernières années, et qu'il est donc important de mieux la repérer et la prendre en charge.

Tu traverses une période de dépression ?

Rappelle-toi d'abord une chose : tu n'es pas faible et tu n'es pas seul·e. Ce que tu ressens est réel, mais ça ne définit pas qui tu es, ni ton avenir. Parler à quelqu'un en qui tu as confiance peut être le premier pas pour aller mieux.

Demander de l'aide, c'est du courage.



Petit à petit, avec du soutien, du temps et de la bienveillance envers toi-même, tu peux retrouver de la lumière.

Ta vie a de la valeur, même quand tu as du mal à le percevoir.



NOS SOURCES

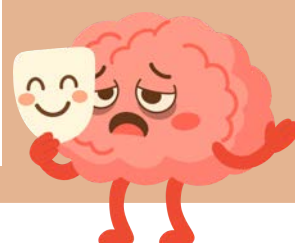
Ameli.fr

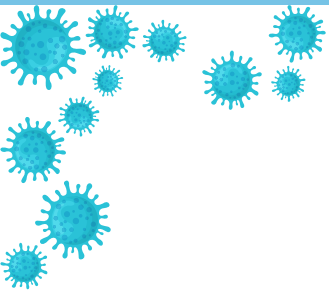


OMS



Mutualité
française





LA FLEMME: UNE VRAIE MALADIE ?

Annie, Mariama et Emie



Tu n'es pas flemmard·e, tu as peut-être une fatigue chronique !!!



Qu'est-ce que la fatigue chronique ?

Le syndrome de fatigue chronique est une maladie qui cause une grande fatigue permanente et des malaises, même après de petits efforts, ce qui rend la vie quotidienne difficile.

Elle se manifeste le plus souvent chez les jeunes et peut également survenir chez les adultes.

Une fatigue permanente, présente dès le réveil et persistante toute la journée. Elle est installée depuis au moins 6 mois.

Comment identifier les symptômes ?

- Une fatigabilité profonde avec incapacité à effectuer les tâches quotidiennes (entretien de la maison, travail, etc.) et une intolérance à la position debout et à l'effort ;
- La survenue de malaises et de vertiges dans les 12 heures suivant un effort, même peu important ;
- Des troubles cognitifs avec des problèmes de mémoire et de concentration ;
- Des douleurs musculaires et articulaires, mal localisées, compatibles avec les critères d'une fibromyalgie ;
- D'autres troubles inconstants : troubles du sommeil, céphalées de tension, sensation de « chaud-froid », syndrome de l'intestin irritable, pollakiurie, etc.

Aucun de ces symptômes n'est soulagé par le sommeil ou le repos, qui ne sont pas réparateurs. Souvent, plusieurs jours sont nécessaires pour se remettre d'un effort, même modéré.

En quoi consiste-t-elle ?

Le diagnostic du syndrome de fatigue chronique repose sur l'examen clinique, mais aussi sur l'exclusion d'autres causes de fatigue.

Ce syndrome peut être lié à une infection (due à un virus ou à une bactérie), à des facteurs de stress psychologique, ou encore génétiques.

En l'absence de traitement spécifique, les personnes doivent apprendre à vivre avec la maladie, notamment en gérant leur énergie afin d'éviter les malaises post-effort. Un traitement visant à soulager certains symptômes peut être utile (douleurs, troubles de l'humeur, etc.).



Quels traitements ?



Un reconditionnement à l'effort, très progressif et adapté, peut être proposé. Il est généralement supervisé par un kinésithérapeute.

Une thérapie cognitivo-comportementale par un psychologue peut également être utile. Elle vise notamment à atténuer la peur de la survenue de malaises post-effort.

De nombreuses études sont en cours et s'intéressent à une prise en charge diététique, avec pour objectif de rééquilibrer la flore digestive (régimes, probiotiques, supplémentation en vitamines et en antioxydants). Une alimentation équilibrée reste bénéfique.

Il est important de réunir de bonnes conditions de repos et de sommeil.

Conclusion :

Si vous pensez souffrir de fatigue chronique, contactez un médecin.

NOS SOURCES



Madame Figaro



Ameli.fr



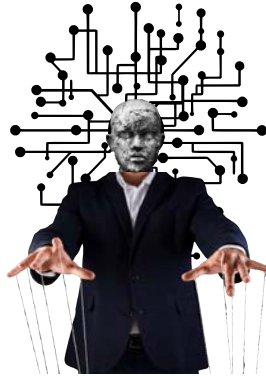
France assos santé



TON « POUR TOI » DÉCIDE POUR TOI.

Cléa, Houayda, Luna et Maïwene

TikTok : on t'explique pourquoi ton "Pour Toi" n'est pas toujours ton meilleur ami



1. Un réflexe quotidien

Savais-tu qu'en moyenne, un·e adolescent·e en France passe deux heures par jour à scroller sur les réseaux sociaux ? Que ce soit pour passer le temps, rire ou apprendre des choses, les plateformes comme TikTok font désormais partie intégrante de ton quotidien. Mais derrière les vidéos virales et les challenges se cachent des mécanismes qui peuvent peser lourd sur ton moral et ta santé.



2. L'algorithme : un « mécanisme qui broie » ?

On l'adore tous : cette impression que TikTok nous connaît par cœur. Mais selon un rapport récent, cet algorithme est un véritable « mécanisme qui broie ».

Contrairement aux anciens réseaux où tu choisissais qui suivre, TikTok décide pour toi. Il t'enferme dans une bulle et te pousse des contenus de plus en plus extrêmes pour te garder connecté·e le plus longtemps possible. Le problème ?

Si tu es un peu vulnérable, l'algorithme peut te bombarder de vidéos dangereuses liées à l'automutilation, aux troubles alimentaires ou même au suicide. Ce n'est plus toi qui choisis ce que tu regardes, c'est la machine qui décide de ce qui va te faire réagir, quitte à ce que ce soit négatif.



3. Sommeil et image de soi

Tu as déjà remarqué que tu es plus irritable après une longue session nocturne ? C'est normal. L'usage tardif des écrans bousille ton rythme de sommeil, ce qui peut mener à de la fatigue chronique et même à des coups de déprime.

Il y a aussi la question de l'image de soi. Entre les filtres et les corps « parfaits », il est facile de complexer. Les sources montrent que les échanges centrés sur l'apparence physique peuvent provoquer une réelle dévalorisation de soi.

Les filles sont d'ailleurs les plus touchées, car elles utilisent souvent des réseaux très visuels où la pression sociale et les stéréotypes de genre sont ultra-présents.



4. Harcèlement et dépendance

Le côté sombre, c'est aussi la cyberviolence. L'anonymat facilite les insultes et l'exclusion. De plus, les plateformes utilisent ce qu'on appelle des « dark patterns » : des designs faits exprès pour te rendre accro, comme le scroll infini ou les notifications intrusives qui t'empêchent de décrocher;



Ce qui va changer

Face à ces constats, les choses bougent. La France prévoit de mettre en place une majorité numérique à 15 ans d'ici septembre 2026. L'idée ? Interdire l'accès aux réseaux sociaux avant cet âge, sauf si tes parents sont d'accord. Le but est de te protéger contre ces interfaces manipulatrices et de garantir un environnement numérique plus sain.

Le savais-tu ? 58 % des 12-17 ans consultent les réseaux tous les jours. Au lycée, ce chiffre monte à 96 %. Même en primaire, 67 % des enfants y sont déjà.

Les réseaux sociaux sont des outils géniaux pour rester connecté, mais garde un œil sur le temps que tu y passes et sur la façon dont tu te sens après avoir scrollé. Reprendre le contrôle sur l'algorithme, c'est aussi protéger ta santé mentale.



NOS SOURCES

AP-HP



ANSES



Vie publique



ARRÊTE DE SCROLLER ! TON SOMMEIL, C'EST TA SANTÉ !

Camille, Kahina et Thya



Il est minuit passé. Pourtant, dans beaucoup de chambres d'ados, la lumière ne s'est pas encore éteinte. Entre devoirs, séries, réseaux sociaux et notifications à répétition, le sommeil des adolescent-es est souvent mis à rude épreuve. Mais derrière ces nuits trop courtes se cache un véritable enjeu de santé.

'Spoiler : notre cerveau change (et ce n'est pas une excuse).

À l'adolescence, notre cerveau est en pleine transformation.

Résultat ? On s'endort naturellement plus tard. Ce décalage biologique est normal : il fait partie de la maturation du cerveau.

Le problème, c'est que le réveil, lui, ne se décale pas. Les cours commencent toujours à la même heure. Donc même si on n'a pas sommeil avant 23h ou minuit, il faut quand même se lever à 7h. Et là, le compte n'y est plus.

Entre 14 et 17 ans, nous avons besoin d'environ 9 heures de sommeil par nuit pour être vraiment en forme. En dessous de 8 heures, on parle déjà de déficit. À partir de 18 ans, le besoin descend à environ 8 heures... mais encore faut-il les atteindre.



“Encore cinq minutes.”

Notre mode de vie n’aide pas. Après les cours, il y a les devoirs. Puis parfois le sport, les activités, les sorties... On mange, on travaille encore un peu, on discute, on regarde une vidéo “vite fait”.

Et l’heure tourne.

Petit à petit, l’heure du coucher est repoussée.

Pas forcément parce qu’on ne veut pas dormir, mais parce que tout s’accumule en fin de journée.



Café, “red bull ”et les autres vicieux

Quand la fatigue arrive, certains se tournent vers le café, les boissons énergisantes ou même la cigarette ,la puff et la cigarette électronique. Le problème, c’est que ces stimulants, surtout en fin de journée, retardent l’endormissement.

Quant à l’alcool ou au cannabis, ils peuvent donner l’impression d’aider à s’endormir. En réalité, ils dégradent la qualité du sommeil. On dort peut-être plus vite... mais moins bien. Le sommeil devient moins réparateur, plus fragmenté.

En clair : on se réveille fatigué quand même.



Les écrans : on dit « bonne nuit, mais flemme ».

Impossible de parler du sommeil des adolescent-es sans évoquer les écrans. Jeux vidéo, séries, réseaux sociaux... Ils occupent une grande partie de nos soirées. D’abord, ils repoussent l’heure du coucher. On se dit “encore un épisode”, “encore une partie”, “je réponds juste à ce message”.

Ensuite, la lumière bleue des écrans bloque la sécrétion de la mélatonine, (hormone naturelle produite par la glande qui favorise l’endormissement, c’est l’hormone du sommeil). Le cerveau reste stimulé, en alerte. Même quand on éteint le téléphone, il faut du temps pour vraiment s’endormir. Et la nuit, les notifications, les vibrations ou l’envie de vérifier son téléphone peuvent fragmenter le sommeil.

Résultat : on dort, mais mal.

“Fatigué-es... et pas seulement physiquement

Le manque de sommeil ne provoque pas seulement des cernes.

Il peut entraîner irritabilité, difficultés de concentration, baisse des résultats scolaires, troubles du comportement, anxiété ou symptômes dépressifs. Quand on dort mal, on gère moins bien ses émotions. Tout paraît plus compliqué, plus lourd.

Mais, le lien fonctionne aussi dans l'autre sens : un mal-être psychologique peut perturber le sommeil. C'est un cercle vicieux. On dort mal parce qu'on ne va pas bien, et on ne va pas bien parce qu'on dort mal.



Un signal d'alerte à prendre au sérieux.

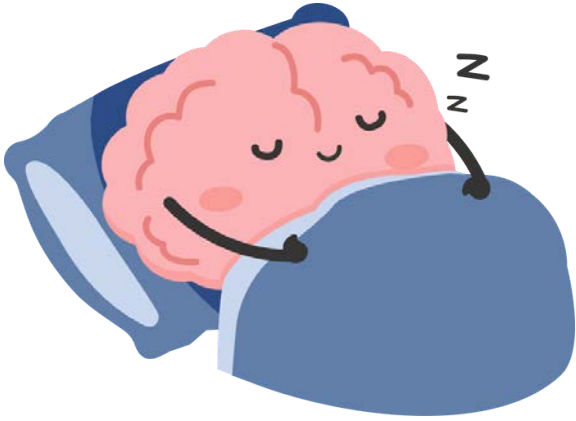
Les études montrent que des troubles du sommeil précoces, comme l'insomnie (insuffisance de sommeil en quantité ou en qualité) ou l'hypersomnie (besoin excessif de sommeil et une somnolence excessive), augmentent le risque de développer plus tard un trouble psychiatrique, notamment dépressif.

Chez l'adolescent·e, deux semaines d'insomnie peuvent multiplier par trois à cinq le risque de trouble psychiatrique dans l'année suivante. Les troubles du sommeil peuvent même précéder de plusieurs mois, voire années, un épisode dépressif.

Plus préoccupant encore : les troubles du sommeil sont associés à un risque accru de tentative de suicide chez les adolescent·es, indépendamment d'un autre trouble psychiatrique. Des cauchemars répétés ou des changements brutaux du sommeil peuvent parfois précéder un passage à l'acte.

Le sommeil devient alors un véritable indicateur de mal-être.





Nos conseils : dormir, ce n'est pas perdre du temps !

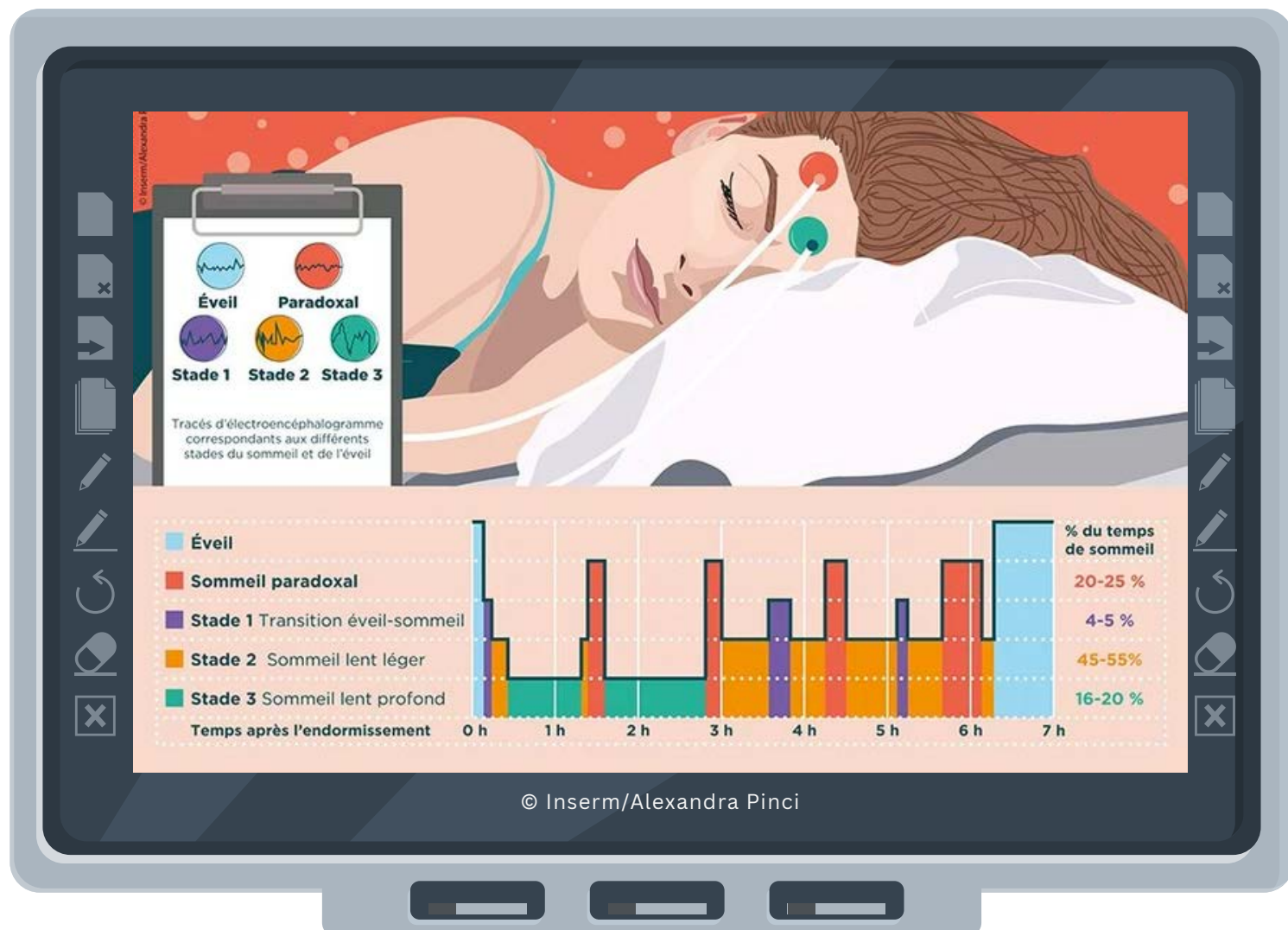
On a souvent l'impression que dormir, c'est du temps en moins pour travailler, sortir ou se divertir. En réalité, c'est l'inverse : bien dormir, c'est mieux apprendre, mieux gérer ses émotions et mieux affronter le quotidien.

Réduire les écrans le soir, mettre le mode avion, éviter les stimulants en fin de journée, essayer de garder des horaires réguliers... Ce ne sont pas juste des conseils d'adultes. Ce sont des moyens concrets de protéger notre santé mentale.

Finalement, peut-être que la vraie bataille, ce serait d'aller se coucher plus tôt...



Les phases du sommeil



Infographie illustrant les différentes phases du sommeil et de l'éveil enregistrées sur un sujet, par électroencéphalogramme, pendant la nuit. Le sommeil se compose de la transition éveil-sommeil (stade 1 : 4 à 5 % du temps de sommeil), du sommeil lent léger (stade 2 : 45-55 %) et du sommeil lent profond (stade 3 16-20 %) et du sommeil paradoxal 20-25 %. Au fur et à mesure de la nuit, le sommeil lent profond diminue au profit du sommeil lent léger.

NOS SOURCES

Inserm



Info.gouv.fr



Ameli.fr



NOTES ET STRESS : LA RÉALITÉ DE NOS ANNÉES D'ÉCOLE

Caly, Elise et Saona

Jeunes : une santé fragile

Selon l'enquête « EnCLASS » de Santé Publique France, si 8 adolescent-es sur 10 affirment se sentir globalement en bonne santé, la réalité derrière les chiffres est plus inquiétante : seule la moitié des élèves affiche un véritable bien-être mental.

En 2018 et 2022, la santé mentale au collège et au lycée s'est nettement dégradée, touchant particulièrement les filles : aujourd'hui, environ 15 % des jeunes filles présentent un risque de dépression et une lycéen-ne sur quatre avoue avoir déjà eu des pensées suicidaires.

Stress, solitude et problèmes de sommeil deviennent le quotidien de beaucoup, prouvant que la pression scolaire et sociale pèse lourd.

Face à ce constat, l'enquête rappelle qu'il est urgent de briser le tabou concernant cette pression scolaire, d'en parler et d'utiliser les ressources comme le Fils santé jeune, pour ne plus rester seul.e avec son mal-être.

La pression scolaire et les attentes élevées se manifestent par un stress important, lié à la performance académique, aux exigences parentales, sociétales et à la peur.

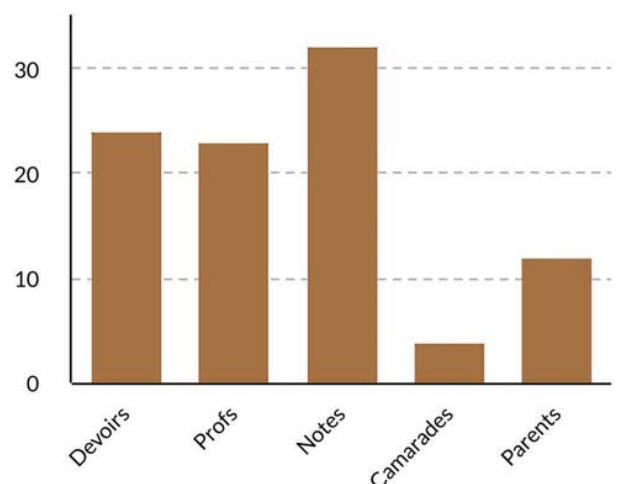
Quand l'école devient source d'anxiété :

Selon le docteur en psychologie Aline Vansoeterstede, la pression scolaire augmente fortement chez les adolescent-es. Elle vient surtout des notes constantes, des sélections via Parcoursup et de l'emploi du temps scolaire chargé.

Les élèves parlent d'un sentiment d'évaluation permanente avec l'impression de ne jamais relâcher leurs efforts.

Les spécialistes expliquent que cette pression reflète aussi une pression sociale, cela affecte le bien-être des jeunes.

D'où vient la pression scolaire ressentie par les élèves?
(Résultats exprimés en pourcentage)



La pression scolaire : plus présente chez les filles ?

L'enquête explique que les filles sont plus perfectionnistes que les garçons, ce qui entraîne une pression supplémentaire.

La sélection, comme par exemple Parcoursup, est vécue de manière plus angoissée par les filles.

An advertisement for 'Prévention Santé 3.0' with an orange background. It features cutouts of four diverse young people. The text includes 'Prévention Santé 3.0', 'Sexualité Contraception Amour Mal-être...', a row of icons (question mark, heart, bandage, pills, lightning bolt), the phone number '0 800 235 236', the website 'filsantejeunes.com', and 'Fil santé jeunes - anonyme et gratuit pour les 12-25 ans'. It also shows social media icons and logos for the French Republic, Santé publique France, and epe.

Prévention Santé 3.0
Sexualité Contraception Amour Mal-être...

? ❤️ 🩹 💊 ⚡

0 800 235 236
filsantejeunes.com

Fil santé jeunes - anonyme et gratuit pour les 12-25 ans

LE LIEN QUI
TE LIBERE

Liberté • Égalité • Fraternité
REPUBLIQUE FRANÇAISE

Santé
publique
France

epe

NOS SOURCES

PODCAS.T



ENQUETE



ANXIÉTÉ, STRESS, COUP DE DÉPRIME... ET SI LA SOLUTION ÉTAIT DANS TES BASKETS ?

Maddie et Rachel



Stress des partiels, pression des réseaux sociaux, relations compliquées...

Être ado aujourd'hui, ce n'est pas de tout repos. Et pourtant, une arme simple et accessible existe contre tout ça : le sport.

Pas pour devenir un·e athlète de haut niveau, mais juste pour aller mieux dans ta tête.



Le risque de dépression
chez les jeunes qui bougent
régulièrement, c'est :

-30%

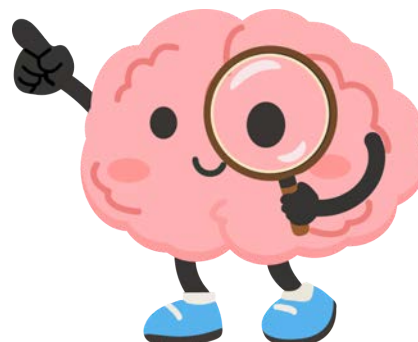


suffisent pour ressentir
un effet positif sur
l'humeur

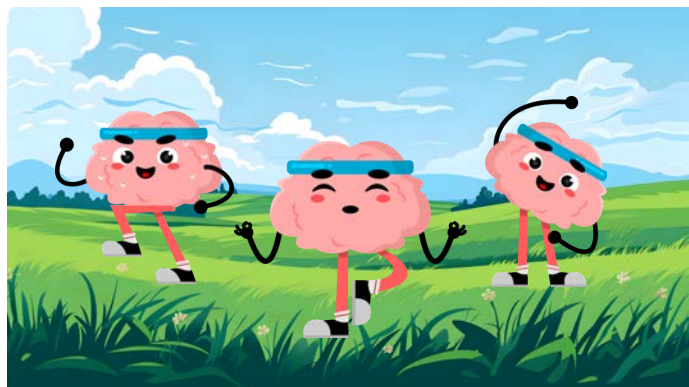
Ce qui se passe dans ton cerveau

Quand tu fais de l'exercice, ton cerveau libère des endorphines et de la sérotonine, des substances naturelles qui agissent directement sur ton humeur. C'est littéralement une dose de bonne humeur gratuite, sans effets secondaires. En plus, le sport réduit le cortisol, l'hormone du stress, ce qui t'aide à dormir mieux et à te sentir moins débordé-e.

"Le sport ne change pas seulement ton corps, il change ton rapport à toi-même."
Plus qu'une question de physique



Par où commencer ?



Pas besoin d'une salle de sport : 20 à 30 min de marche rapide, de vélo ou de danse chez toi, ça compte.

Choisis une activité que tu aimes, pas celle que tu crois devoir faire.

3 fois par semaine, c'est un objectif réaliste et déjà très efficace.

En cas de gros coup de stress ou d'angoisse, une courte sortie dehors peut suffire à calmer le jeu.

Rappelle-toi : l'objectif n'est pas la performance, c'est ton bien-être.

Pour aller plus loin

Si tu traverses une période difficile, parler à une personne de confiance reste indispensable. Le sport est un complément, pas un substitut à l'accompagnement professionnel (naturopathe, psychologue, psychiatre...). Mais au quotidien, le sport, c'est l'un des outils les plus puissants et les plus sous-estimés, pour prendre soin de ta santé mentale.

NOS SOURCES

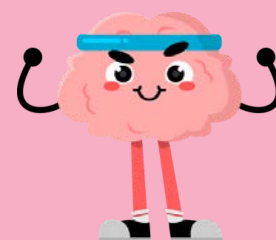
Sports.gouv



Sante.gouv



Ameli.fr

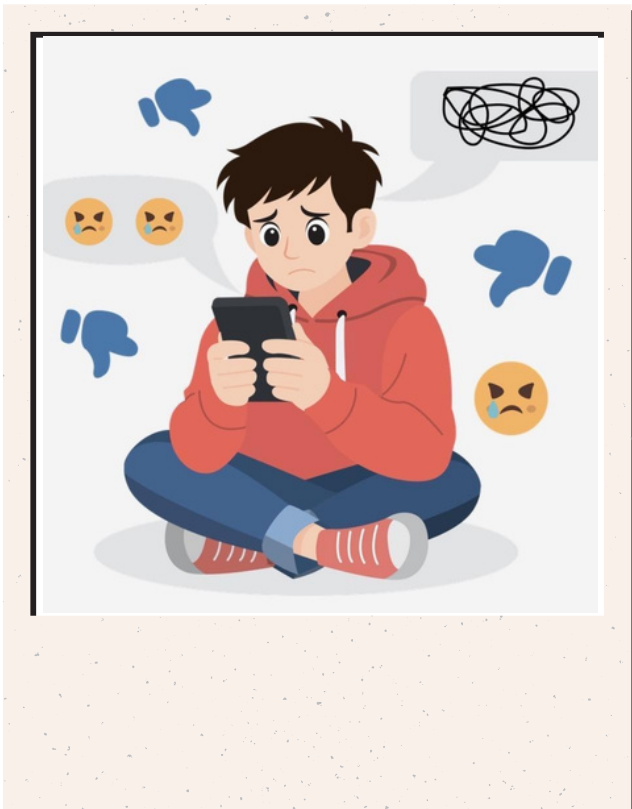


LE HARCELEMENT : ENCORE TROP PRÉSENT DANS LA SOCIÉTÉ

Chloé et Erine

Qu'est-ce que le harcèlement ?

Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique et/ou psychologique. Le phénomène se prolonge parfois en ligne, on parle alors de cyberharcèlement.



Le harcèlement scolaire est particulièrement préoccupant. Chaque année, environ un million d'élèves en seraient victimes en France .

Ses conséquences peuvent être très graves : perte de confiance en soi, anxiété et dépression, isolement social, décrochage scolaire et, dans les cas extrêmes, des tentatives de suicide.

pHARe

Programme de lutte contre le harcèlement à l'école

Le dispositif pHARe :

Pour lutter contre ce problème, l'État a mis en place le programme pHARe (programme de lutte contre le harcèlement à l'école). Ce dispositif est aujourd'hui obligatoire dans toutes les écoles, collèges et lycées depuis 2023.

Pour essayer d'éviter la phobie scolaire et même, dans les cas extrêmes, des tentatives de suicide.

Le programme pHARe repose sur plusieurs actions :

- Prévenir le harcèlement grâce à l'éducation
- Former les adultes et les élèves à repérer les situations.
- Intervenir rapidement en cas de problème
- Impliquer les parents et la communauté éducative
- Suivre les situations jusqu'à leur résolution

Dans chaque établissement, une équipe spécialisée est formée pour gérer les cas de harcèlement, des élèves ambassadeurs sensibilisent leurs camarades, des heures de cours sont consacrées à la prévention et un protocole précis est appliqué pour protéger la victime.

Le dispositif s'appuie aussi sur le numéro 3018, qui permet de signaler une situation de harcèlement ou de cyberharcèlement.



Le test de harcèlement :

En plus, le gouvernement a mis en place un questionnaire anonyme destiné aux élèves, comme le test qui est proposé du CE2 jusqu'au lycée, et permet : d'identifier les élèves potentiellement victimes, de mieux comprendre ce qu'ils vivent, de détecter des situations invisibles pour les adultes.

Ce questionnaire est une auto-évaluation anonyme, ce qui encourage les élèves à parler plus librement. Il est aussi possible de le faire en ligne.

Ce sont des outils importants, car beaucoup de victimes n'osent pas se confier directement.



Comment agir ?

Pour lutter contre le harcèlement, plusieurs actions sont importantes :

- **Parler à un adulte de confiance**
- **Signaler les faits (école, 3018)**
- **Ne pas rester spectateur·trice**
- **Sensibiliser dès le plus jeune âge**



NOS SOURCES

Education.gouv



PhARE



Info.gouv



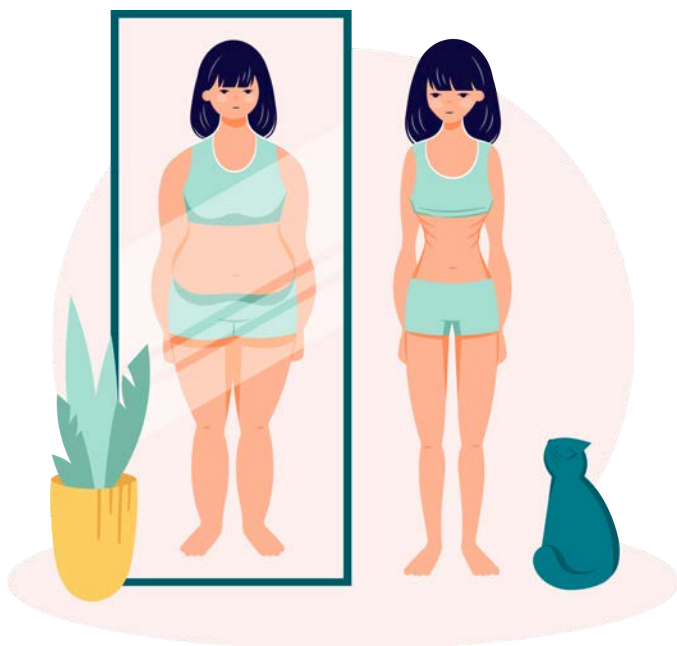
LE 2 JUIN, JOURNÉE MONDIALE DES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (TCA).

Asmaou, Axelle et Hayyath

“Ce n’est ni la faute d’un parent, ni le résultat d’un événement unique. Il faut sortir des idées simplistes : chaque parcours est singulier.”

Priscille Gerardin, professeure en psychiatrie de l’enfant et de l’adolescent

L’anorexie mentale se manifeste par une restriction alimentaire extrême, souvent accompagnée d’une hyperactivité physique.



Le comportement alimentaire dépend de facteurs génétiques et psychologiques individuels, mais il est également influencé par des facteurs environnementaux, familiaux et socioculturels.

Boulimie et hyperphagie boulimique



La boulimie se caractérise par des prises alimentaires massives sur un temps court, suivies de comportements de compensation (vomissements, jeûnes, sport excessif).

L'hyperphagie boulimique implique des crises de suralimentation, mais sans comportement de compensation.



Les familles accusées à tort

Les familles ont longtemps été accusées d'être responsables de l'anorexie de leur adolescent·e en rapport avec des dysfonctionnements relationnels.

Toutefois, dans les années 1980, des études ont montré qu'il n'en était rien. En revanche, la vie familiale est profondément perturbée par la présence d'une personne ayant des troubles des conduites alimentaires. La façon dont la famille va réagir et se mobiliser, avec l'aide de l'équipe médicale, est très importante.

L'accompagnement familial est une nécessité.

NOS SOURCES

Info.gouv



Ameli



MAL-ÊTRE AU LYCÉE : QUI PEUT T'AIDER ?

Alyah

Dans le cadre de mon travail, j'ai réalisé un entretien le 17 février 2026 avec Madame PERREAU. La CPE de notre lycée. L'objectif était de mieux nous informer sur les dispositifs mis en place pour nous accompagner au quotidien.

Lors de cet échange, Madame PERREAU m'a présenté des dispositifs très intéressants qui peuvent nous aider, notamment à réussir votre scolarité, éviter le décrochage scolaire et améliorer le climat au sein du lycée.

Cet entretien m'a permis de mieux comprendre son rôle, mais aussi de transmettre des informations utiles pour que nous puissions, si besoin, bénéficier de ces aides.

On le sait car souvent notre état peut varier.



Par moments, nous pouvons ressentir un état de bien-être général :

C'est ce qui nous permet de nous sentir bien dans notre peau, d'être à l'aise avec les autres, en famille, entre amis, à l'école ou au travail.

Cet état de santé mentale nous permet aussi de faire face aux petits tracas de la vie et aux événements stressants, perturbants ou douloureux.

À d'autres moments, nous pouvons ressentir un état de mal-être :

On peut ressentir une souffrance psychique, nos relations avec les autres peuvent être plus difficiles.



Mais il est important de se rappeler que personne ne doit rester seul·e face à ses difficultés.

Au lycée, il existe des adultes et des dispositifs pour écouter, accompagner et aider les élèves qui en ressentent le besoin. Parler de ce que l'on ressent n'est pas une faiblesse, au contraire, cela peut être le premier pas pour aller mieux.

Pendant mon entretien avec Madame PERREAU, j'ai compris que la santé mentale des élèves est aujourd'hui un sujet pris très au sérieux dans notre établissement.

Le lycée essaye de mettre en place des solutions pour que chacun·e puisse se sentir écouté·e, soutenu·e et en sécurité.



Le stress lié aux cours, la pression des examens, les problèmes personnels ou encore les difficultés relationnelles peuvent parfois peser lourd sur le moral. Certains élèves peuvent perdre confiance en eux, se sentir isolé·es ou avoir du mal à suivre les cours. Cela peut même conduire au décrochage scolaire. C'est pour cela qu'il est important d'agir rapidement et d'oser demander de l'aide.

Madame PERREAU m'a également expliqué que plusieurs professionnels sont présents dans le lycée pour accompagner les élèves : la CPE, les infirmières, les professeurs, les assistants d'éducation ou encore les psychologues de l'Éducation nationale.

Tous et toutes ont un rôle important pour aider les jeunes à traverser des périodes compliquées.



Parmi les dispositifs présentés, celui qui m'a particulièrement marqué est

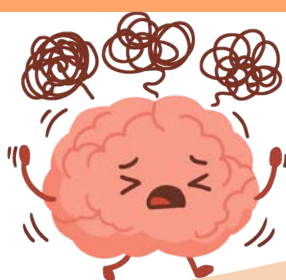
« Viens, on parle ! »

C'est un espace d'écoute et de parole destiné aux élèves qui ressentent le besoin de discuter, de se confier ou simplement d'être écoutés-es sans jugement. Ce dispositif permet aux élèves de parler librement de leurs difficultés, qu'elles soient scolaires, personnelles ou émotionnelles.

L'objectif de « Viens, on parle » est d'aider les élèves à se sentir mieux, à reprendre confiance en elles et eux et à éviter qu'ils et elles restent seul-es avec leur mal-être. Grâce à cet accompagnement, certain-es élèves arrivent plus facilement à retrouver leur motivation et à mieux vivre leur scolarité.

Je trouve ce dispositif important, car parfois quelques mots, une écoute ou un échange peuvent vraiment faire la différence. Beaucoup d'élèves n'osent pas demander de l'aide par peur du regard des autres, alors qu'il existe justement des solutions faites pour elles et eux.

Si vous traversez une période difficile, il ne faut pas hésiter à en parler. Au lycée, des personnes sont là pour vous écouter et vous accompagner. Vous n'êtes pas seul-es.



AUTRE DISPOSITIF DU LYCÉE POUR T'AIDER



LA SANTÉ MENTALE EN EUROPE : UNE URGENCE POUR TOUT LE MONDE

Imran et Schamma

La santé mentale n'est plus un sujet qu'on cache en Europe. L'Union européenne a compris que c'est une priorité absolue et qu'il faut agir vite et ensemble.

Grâce à ces investissements et ces programmes, l'aide devient plus accessible, plus communautaire et mieux adaptée, surtout pour les jeunes et les personnes fragiles.

Le 7 juin 2023, la Commission a adopté la communication sur une approche globale en matière de santé mentale, qui aidera les États membres et les parties prenantes à prendre rapidement des mesures pour relever les défis dans le domaine de la santé mentale.



Tu savais ça ?

Près de 46 % des Européen·nes ont vécu un problème émotionnel ou psychosocial (comme de l'anxiété, de la dépression ou un gros stress) au cours des 12 derniers mois. C'est presque une personne sur deux ! Ce chiffre vient d'un Eurobaromètre de la Commission européenne d'octobre 2023.

Les jeunes sont particulièrement touchés : chez les 15-24 ans, c'est même autour de 59 %.

La situation est encore plus préoccupante dans certains pays comme la Finlande, les Pays-Bas, la France et l'Irlande.

Pourquoi ? À cause des séquelles de la pandémie de COVID-19, du changement climatique, de la perte de biodiversité, des difficultés économiques, et pour beaucoup de jeunes : les réseaux sociaux (comparaison permanente, harcèlement en ligne, pression sur l'image et le « like »), qui aggravent tout.



Tout le monde n'est pas touché de la même façon.

Les enfants et les ados sont plus vulnérables parce que leur cerveau est encore en pleine croissance et qu'ils et elles passent beaucoup de temps sur les écrans. Les femmes, les personnes qui ont moins d'argent, un faible niveau d'études ou qui vivent dans des situations précaires sont aussi plus exposées.

Ces inégalités montrent bien qu'il faut des solutions justes et adaptées à chacun, pas une réponse « taille unique ».



Que fait concrètement l'Union européenne ?

Depuis juin 2023, la Commission européenne a lancé une approche globale sur la santé mentale, avec 20 initiatives phares et plus de 1,23 milliard d'euros de financements (2021-2027) pour agir sur la prévention, l'accès aux soins et la réinsertion.

L'idée est de mettre la santé mentale au même niveau que la santé physique et de l'intégrer dans tous les domaines : école, travail, numérique, environnement, etc.



Programme européen pour les échanges, la mise en réseau et les compétences en matière de santé mentale : Le projet EU-PROMENS,

Il a débuté en janvier 2024 et propose une formation pluridisciplinaire sur la santé mentale à l'intention des professionnels de la santé, des enseignant·es, des éducateurs·trices et des travailleurs·euses sociaux.

Ce programme de formation et d'échange est financé au titre du programme « L'UE pour la santé ».



L'important à retenir :

Ce n'est pas un signe de faiblesse de parler de sa santé mentale, c'est normal et courageux. Des actions réelles sont en cours au niveau européen pour mieux protéger tout le monde. Si tu te sens mal, n'hésite pas à en parler à un·e proche, un·e prof, ou à chercher de l'aide près de chez toi.

Ensemble, on peut faire bouger les choses !

NOS SOURCES

commission Européenne



EU-PROMENS



SITOGRAPHIE

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

La santé mentale

- « Santé mentale ». Santé publique France. Santé publique France [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/sante-mentale>
- « Santé mentale de l'adulte : définition et facteurs en jeu ». Ameli.fr. L'Assurance Maladie [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/sante-mentale-de-l-adulte/sante-mentale-definition-et-facteurs-en-jeu>

La dépression chez les jeunes : un mal silencieux qui progresse

- « Troubles psychiques chez les jeunes : comprendre et agir ». Ameli.fr. L'Assurance Maladie [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/jeunes-16-25-ans/souffrance-psychique/troubles-psychiques>
- « Adolescent mental health ». Organisation mondiale de la Santé (OMS). Organisation mondiale de la santé, 2024 [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- La dépression chez les jeunes, une réalité inquiétante. Mutualité française. Mutualité.fr [en ligne], s.d. [consulté le 30/01/2026]. Disponible sur : <https://www.mutualite.fr/actualites/la-depression-chez-les-jeunes-une-realite-inquietante/>

La flemme : une vraie maladie ?

- Un cas particulier : le syndrome de fatigue chronique. Assurance Maladie (Ameli.fr) [en ligne], 1^{er} août 2024 [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/un-cas-particulier-le-syndrome-de-fatigue-chronique>
- L'épuisement est le mal du siècle : comment combattre le fléau de la flemme. Hamelle, Caroline. Madame Figaro [en ligne], 16 novembre 2025 [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/psycho/l-epuisement-est-le-mal-du-siecle-comment-combattre-le-fleau-de-la-flemme-20251116>

La flemme : une vraie maladie ?

- Syndrome de fatigue chronique : une maladie à part entière. France Assos Santé. France Assos Santé [en ligne], 7 septembre 2018 [consulté le 30/01/2026]. Disponible sur : <https://www.france-assos-sante.org/2018/09/07/syndrome-de-fatigue-chronique-une-maladie-a-part-entiere/>

Ton « Pour Toi » décide pour toi.

- Réseaux sociaux et santé mentale : près de 600 000 cas supplémentaires de dépression chez les adolescents français selon une étude. AP-HP (Assistance Publique – Hôpitaux de Paris) [en ligne], 7 novembre 2025 [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.aphp.fr/espace-medias/liste-ressources-presse/reseaux-sociaux-et-sante-mentale-pres-de-600-000-cas>
- Rapport d'expertise collective sur les effets sanitaires liés aux champs électromagnétiques. ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). ANSES [en ligne], 2019 [consulté le 30/01/2026]. Disponible sur : <https://www.anses.fr/system/files/AP2019-SA-0152-RA.pdf>
- TikTok : des effets délétères sur la jeunesse. Vie-publique.fr. Vie publique [en ligne], 12 septembre 2025 [consulté le 13/02/2026]. Disponible sur : <https://www.vie-publique.fr/en-bref/300124-tiktok-des-effets-deleteres-sur-la-jeunesse>

Arrête de scroller ! Ton sommeil, c'est ta santé !

- Sommeil. Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Inserm [en ligne], s.d. [consulté le 15/12/2025]. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>
- Santé mentale : pourquoi le sommeil joue un rôle clé. Gouvernement français. info.gouv.fr [en ligne], 8 décembre 2025 [consulté le 15/12/2025]. Disponible sur : <https://www.info.gouv.fr/actualite/sante-mentale-pourquoi-le-sommeil-joue-un-role-cle>
- Sommeil de l'adolescent : quelles particularités ? Assurance Maladie (Ameli.fr). Assurance Maladie [en ligne], 15 janvier 2026 [consulté le 14/01/2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/seine-et-marne/assure/sante/themes/adolescents-sommeil/sommeil-de-l-adolescent-queelles-particularites>



Notes et stress : la réalité de nos années d'école

- Pression scolaire : est-ce ainsi que les élèves vivent ? Chouraki, Rebecca. Être et savoir [podcast en ligne], France Culture, 24 août 2025 [consulté le 10/01/2026]. Disponible sur : <https://www.radiofrance.fr>
- La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale : résultats de l'enquête EnCLASS 2022. Santé publique France. [santepubliquefrance.fr](https://www.santepubliquefrance.fr) [en ligne], 9 octobre 2024 [consulté le 10/01/2026]. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr>

Anxiété, stress, coup de déprime... Et si la solution était dans tes baskets ?

- Plan d'actions pour la santé mentale des athlètes. Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative. [sports.gouv.fr](https://www.sports.gouv.fr) [en ligne], 10 octobre 2025 [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.sports.gouv.fr/plan-d-actions-pour-la-sante-mentale-des-athletes-9952>
- Sport et santé mentale. Ministère de la Santé et de la Prévention. sante.gouv.fr [en ligne], s.d. [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://sante.gouv.fr/actualites-presse/actualites-du-ministere/article/sport-et-sante-mentale>
- L'activité physique et sportive : un atout pour le bien-être. Assurance Maladie (Ameli.fr) [en ligne], s.d. [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/sport-et-activite-physique-un-atout-pour-le-bien-etre>

Le harcèlement : encore trop présent dans la société

- Qu'est-ce que le harcèlement ? Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. [education.gouv.fr](https://www.education.gouv.fr) [en ligne], s.d. [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/qu-est-ce-que-le-harcelement->
- pHARe : un dispositif de lutte contre le harcèlement à l'école. Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. [education.gouv.fr](https://www.education.gouv.fr) [en ligne], s.d. [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/phare-un-programme-de-lutte-contre-le-harcelement-l-ecole-323435>
- Harcèlement : un questionnaire pour donner la parole aux élèves. Gouvernement français. [info.gouv.fr](https://www.info.gouv.fr) [en ligne], 25 octobre 2023 [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.info.gouv.fr/actualite/harcelement-un-questionnaire-pour-donner-la-parole-aux-eleves>

Le 2 juin, journée mondiale des troubles des conduites alimentaires (TCA).

- Les troubles des conduites alimentaires sont complexes, durables et multifformes. Gouvernement français. info.gouv.fr [en ligne], 2 juin 2025 [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.info.gouv.fr/actualite/les-troubles-des-conduites-alimentaires-sont-complexes-durables-et-multiformes>
- Anorexie mentale chez l'adolescent (10-19 ans) : troubles des conduites alimentaires. Assurance Maladie (Ameli.fr). ameli.fr [en ligne], 21 août 2023 [consulté le 16/01/2026]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/sante-mentale-soins-primaires/sante-mentale-10-19-ans/troubles-conduite-alimentaire-anorexie-mentale-10-19-ans>

La santé mentale en Europe : une urgence pour tout le monde

- Santé mentale. Commission européenne. health.ec.europa.eu [en ligne], s.d. [consulté le 17/04/2026]. Disponible sur : https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_fr
- Document idloom (rapport / ressource événementielle). idloom.events. idloom [en ligne], s.d. [consulté le 17/04/2026]. Disponible sur : <https://www.idloom.events/files/events/60919/files/hu5lxu2srxkfqhct.pdf>

Ne rate pas ces conseils.

- Santé mentale info service. Santé publique France. santementale-info-service.fr [en ligne], 2025 [consulté le 16/05/2026]. Disponible sur : <https://www.santementale-info-service.fr/>
- Comment bien prendre soin de sa santé mentale. Gouvernement français. info.gouv.fr [en ligne], 17 mars 2026 [consulté le 16/05/2026]. Disponible sur : <https://www.info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale/comment-bien-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>







NE RATE PAS CES CONSEILS !

Comment prendre soin de sa santé mentale ?



Pense à sortir prendre
l'air et t'aérer l'esprit
Et si tu le peux avec tes
amis c'est encore mieux !

Se concentrer sur le
positif

J'ai l'impression
que ma vie
est nulle et sans
aucun but..

je me sens tout le
temps déprimé et
fatigué...

Bien dormir! Un
bon sommeil est
primordial pour
bien commencer sa
journée.

parler quand ça ne
vas pas, ne surtout
pas se renfermer.

Prendre du temps pour
soi ; faire une activité
qu'on aime et qui fait
du bien.
S'accorde du temps
pour se détendre et se
recentrer

