

360° LES JEUNES VONT-ILS SI MAL ?

ILLUSTRATIONS JOHANNE LICARD / AGENCE PÉPITE

Quatre ans après la pandémie de Covid 19, qui avait bouleversé l'équilibre familial et scolaire de nombreux jeunes, la santé mentale des enfants et des adolescents continue de se dégrader, en France et dans le monde. Organisations internationales, établissements publics et ministères se mobilisent pour développer la prévention et tirer la sonnette d'alarme sur un système de soin en crise, qui ne permet pas toujours un accompagnement de qualité des enfants et des adolescents (l'accès aux services de pédiatrie et de pédopsychiatrie en France varie de 6 à 18 mois). La santé mentale est considérée aujourd'hui comme la première problématique de santé publique chez l'enfant et a

été érigée en Grande cause nationale pour l'année 2025.

Le terme de santé mentale recouvre à la fois les nombreuses pathologies psychiatriques et les détresses psychiques, en augmentation, qui sont les expressions d'un mal-être : dépressions, troubles de conduites alimentaires, refus scolaire anxieux... Dialogue, accompagnement et soin sont à mettre en place, pour que la dramatisation et la stigmatisation cèdent enfin le pas à une approche globale où chacun trouve sa place. La famille et l'école doivent être aux avant-postes pour repérer les signaux d'alerte et agir, dans un dialogue régulier avec l'ensemble des professionnels de la santé mentale. PAR SYLVIE BOCQUET

EN CHIFFRES

ILS SE DÉCLARENT

EN BONNE SANTÉ MENTALE

86 % DES COLLÉGIENS

84 % DES LYCÉENS

CEPENDANT

51 % DES COLLÉGIENS **58 %** DES LYCÉENS

présentent des plaintes psychologiques et somatiques récurrentes (difficultés à s'endormir, irritabilité, nervosité...).

14 % DES COLLÉGIENS **15 %** DES LYCÉENS

présentent un risque important de dépression (manque d'énergie, découragement, difficulté à réfléchir).

Source : ENCLASS, 2024, Santé publique France

24 % des lycéens déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des 6 derniers mois (davantage les filles que les garçons : **31 % vs 17 %**)

Source : ENCLASS, 2024, Santé publique France

50 %

seulement des 1 600 000 enfants et adolescents présentant au moins un trouble psychique sont suivis en pédopsychiatrie, faute de moyens.

Source : Cour des comptes, 2023

Près de la moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans

Source : Santé publique France

HAUSSE DE LA CONSOMMATION DE PSYCHOTROPES (2019-2023)

+ 18 % chez les jeunes de 12-25 ans / 144 000 jeunes.

+ 60 % de jeunes sous anti-dépresseurs (notamment les jeunes filles).

+ 38 % de jeunes sous antipsychotiques (+91 % chez les jeunes filles de 16 à 19 ans).

Source : Assurance Maladie

AILLEURS

LES JEUNES EUROPÉENS DU NORD ET DE L'OUEST SONT PLUS DÉPRIMÉS QUE CEUX DU SUD ET DE L'EST DE L'EUROPE

17 % au Danemark

14 % en Suède

10 % en France

2 % dans le sud et l'est de l'Europe (en moyenne)

Source : DREES, janvier 2025



REPORTAGE VIDÉO à l'école Saint Stanislas, à Nîmes, où un micro-collège et un micro-lycée accueillent des élèves souffrant de refus scolaire anxieux.

DISTINGUER MAL-ÊTRE PASSAGER ET TROUBLE PSYCHIATRIQUE

La santé mentale est une réalité préoccupante qui fait l'objet de nombreuses prises de conscience. Au cœur des réflexions et des dispositifs : la prévention et la recherche d'un équilibre entre structures de soins publiques, école et famille. PAR SYLVIE BOCQUET

IL N'Y A PAS de santé sans santé mentale. Dans sa définition de la santé, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) lui accorde la même place que la santé physique : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » Mais les définitions et les réalités médicales sont plus larges. « Lorsque l'on parle essentiellement de bien-être, on risque d'occulter les difficultés psychiques, les souffrances psychologiques et les troubles mentaux, précise Sylviane Giampino, psychologue et présidente du Conseil de l'enfance et de l'adolescence du HCFEA ⁽¹⁾. L'enjeu est donc de pouvoir discerner ce qui est lié au développement de l'enfant de ce qui est du côté de la pathologie. En ayant une approche globale et préventive de la santé mentale, en lien avec l'environnement familial et éducatif de l'enfant ».

LES SIGNAUX D'ALERTE

Quand la santé mentale d'un enfant ou d'un adolescent vacille, alors que parfois rien ne le laissait présager, souvent de nombreux signaux d'alerte apparaissent. Des signaux qui, dans la durée et conjugués, doivent interroger l'entourage. Repli sur soi, sentiment de solitude, troubles du sommeil et de l'alimentation, difficultés scolaires et relationnelles, migraines et maux de ventre fréquents, peurs excessives... « Il est important pour les parents, souligne Sylviane Giampino, de trouver autour d'eux des premiers interlocuteurs, de ne pas s'isoler, comme s'il y avait une honte à évoquer le mal-être de son enfant ou de penser être un parent défaillant. »

Laure se souvient du changement de comportement de son fils Hugo, lors de son entrée en 6^e, il y a trois ans. « Ce n'était plus le même, il était triste la plupart du temps. Nous venions de déménager, loin de notre région d'origine et les relations avec l'un de ses professeurs étaient compliquées. Un soir, il nous a annoncé que la

vie ne valait pas d'être vécue. Nous en avons beaucoup parlé avec lui. Nous sommes allés consulter son pédiatre, nous avons pris rendez-vous avec son professeur principal, qui a convoqué ses autres collègues. Nous nous sommes également rapprochés des autres familles de l'établissement. Peu à peu Hugo a retrouvé sa joie de vivre et ses angoisses ont disparu. »

REPÈRES

TROIS DÉFINITIONS POUR LA SANTÉ MENTALE

➔ **LA SANTÉ MENTALE POSITIVE** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir des individus dans leur vie sociale.

➔ **LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIE RÉACTIONNELLE**, suite à des accidents de la vie ou des situations stressantes (deuil, échecs scolaires, ruptures...). Elle donne lieu à des symptômes anxieux ou dépressifs, qui demandent un accompagnement mais pas nécessairement des soins spécialisés.

➔ **LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES**, plus ou moins sévères et handicapants, relèvent d'une prise en charge médicale et donnent lieu à des actions thérapeutiques ciblées.

Source : Santé publique France



Prévenir avant de psychiatriser, c'est se donner les moyens de repérer les signaux dits faibles, qui pourront être pris en compte par les adultes. Depuis 2020, Santé publique France a mené plusieurs études auprès des jeunes. Récemment ont été publiés les nouveaux résultats de son enquête Enabee, auprès des enfants de 3 à 6 ans ⁽²⁾. Les points de vue des parents, des enfants scolarisés en école élémentaire et des enseignants ont été ainsi croisés. Pourquoi mener ce type d'étude aussi tôt ? « Il s'agit de repérer les premiers signes d'une fragilité émotionnelle ou comportementale, précise Stéphanie Monnier-Besnard, chargée de projets scientifiques. Des signaux qui peuvent s'installer s'ils ne sont pas détectés suffisamment tôt et qui peuvent avoir un impact sur la scolarité. » Selon les parents et les enseignants, 8 % des enfants de 3 à 6 ans présentent au moins un

type de difficultés probables de santé mentale ayant un retentissement sur leur vie quotidienne (plus les garçons : 11,3 % que les filles : 5,2 %). 13 % des enfants de maternelle ont consulté au moins une fois, l'année précédant l'étude, un professionnel de santé pour des difficultés psychologiques ou d'apprentissage. « Ces estimations n'ont pas valeur de diagnostic, reconnaît avec prudence Stéphanie Monnier-Besnard, elles sont posées à un âge où rien n'est figé et elles devront être confirmées par un professionnel de santé. »

UNE PRISE EN CHARGE COMPLEXE

Une démarche parfois difficile tant les secteurs de la santé et de la psychiatrie infantile connaissent des difficultés structurelles « Depuis 20 ans, le nombre des spécialistes de la santé mentale, pédopsychiatres, psy-

chologues, orthophonistes... s'est réduit, affirme Sylviane Giampino. Les délais de consultations s'allongent, les dépistages sont trop rapides, avec des risques de surdiagnostic, en particulier pour le déficit de l'attention et l'hyperactivité ou à l'inverse de sous diagnostics, pour les troubles anxieux et dépressifs. Les réponses médicalisantes sont favorisées, – la consommation de médicaments psychotropes augmente d'ailleurs dangereusement. » Une approche pathologisante qui n'est pas toujours efficace. « J'ai suivi une jeune fille qui souffrait de migraines et qui ne parvenait pas à s'intégrer dans sa classe, se souvient Marie-France Cavallari-Vincent, psychologue. Hospitalisée pendant 6 mois, elle suivait ses cours à l'hôpital. L'hospitalisation avait sans doute été trop rapide car elle n'allait pas mieux, bien qu'elle ne soit plus confrontée au groupe. Je lui ai donc proposé, à sa sortie de l'hôpital, des outils ajustés à sa situation pour travailler à améliorer sa relation au groupe. Cela lui a permis de retisser progressivement des liens et d'aller mieux. »

La prise en charge de la santé mentale passe également par une meilleure coordination entre tous les professionnels (pédopsychiatres, psychologues, infirmiers...) et les familles. ✕

(1) HCFEA : Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge : www.hcfea.fr

(2) Etude nationale sur le bien-être des enfants (Enabee) 3-11 ans, lancée en 2022.

ZOOM

AUX PAYS-BAS, DES ÉLÈVES COMPÉTENTS ET HEUREUX

Aux Pays-Bas, les élèves sont bien dans leurs classes. Le développement des compétences psychosociales est au cœur de la scolarité et prime sur le programme et les résultats scolaires. Les cours ont lieu dans des espaces calmes et ouverts sur l'extérieur. Il n'y a pas de surveillants. Développer l'esprit critique, donner la

parole aux élèves, travailler sur la confiance et l'estime de soi sont également des constantes. Un service de sécurité veille au bien être mental et affectif des élèves et les enseignants prennent du temps pour résoudre les conflits. On ne parle pas de performances intellectuelles. La principale préoccupation de l'équipe éducative est de former, dès la maternelle, des jeunes autonomes et responsables.

En collaboration avec Marie-Laure Plesse, direction diocésaine des Côtes d'Armor, Marie-Line Cocho, direction diocésaine de la Haute-Loire et du Cantal, et Florence Mirande, direction diocésaine de Paris, dans le cadre d'un voyage d'études à Leyde.

DEUX COUPABLES PARMIS D'AUTRES

Les raisons du mal-être des jeunes sont aujourd'hui plus complexes. Focus sur les effets délétères des écrans et sur la forte pression sociale et scolaire. PAR SYLVIE BOCQUET

LE PROPOS DE Nathalie Sonnac, présidente du Conseil d'orientation et de perfectionnement du Clemi, lors du récent colloque *Vivre dans un monde d'image(s)*, est sans équivoque : « L'hypnose dans laquelle nous plonge les écrans a des effets sur la santé mentale et la construction de soi, dès le plus jeune âge. » Les causes ? La violence des messages, discriminatoires et haineux sur les réseaux sociaux. L'afflux de fausses informations. L'adhésion à des images et à des conseils de beauté qui ont des effets dévastateurs, notamment auprès des jeunes femmes. Un engouement précoce pour les réseaux sociaux, 29 % des filles ouvrent un compte Tik Tok, dès l'âge de 11 ans. Ou encore l'accès à des images choquantes – la fréquentation des sites pornographiques est en hausse depuis 2023 – qui concerne 10 % des filles et 41 % des garçons. Les scientifiques ne parlent pas d'addiction aux réseaux sociaux, mais en soulignent les effets négatifs. « Avec leur système de clics et de like, les réseaux sociaux favorisent la récompense à court terme et encouragent les jeunes à y retourner le plus souvent possible », souligne Servane Mouton, neurologue dans l'émission *Grand bien vous fasse* du 24 mars 2025. Happés par les écrans, ils dorment moins. Or, le sommeil est un élément fondamental de la santé mentale. Une fatigue chronique favorise la sédentarité, donc l'altération du lien social, ainsi que l'anxiété et la dépression.

Comment peuvent réagir les parents, qui eux-mêmes ont du mal à se passer de leurs écrans ? « Les parents donnent à leurs enfants un outil sans le manuel d'utilisation. Ils devraient mieux connaître ce que ceux-ci font

sur les réseaux sociaux. 57 % des 6-10 ans y sont inscrits. À eux de les accompagner. » souligne Samuel Comblez, psychologue et directeur général adjoint de *e-Enfance*. Pour Sylviane Giampino, psychologue et vice-présidente du HCEA, la responsabilité est collective. « C'est un peu facile de dire aux parents qu'ils sont responsables et doivent gérer seuls les écrans, quand les pouvoirs publics tardent à protéger les enfants. Mais pour rompre l'isolement que les écrans provoquent, rien de tel que de proposer à ses enfants des loisirs variés à l'extérieur. »

QUAND LA RÉUSSITE EST EN CAUSE

Les exigences scolaires et sociales sont également anxiogènes. « On demande aux jeunes de trouver leur place dans la société, d'être auteurs et acteurs de leur orientation, de bien se connaître, de connaître les métiers... La pression est immense et leurs projets dépendent trop souvent des attendus de leurs parents, de leurs enseignants et de la société », constate Benoît Skouratko, professeur de lettres, chargé de mission au pôle Éducation du Secrétariat de l'enseignement catholique. Aux angoisses exprimées par les jeunes sur leur avenir s'ajoutent celles de

leurs parents. « Les jeunes sont soumis trop tôt à des injonctions contradictoires, précise David Gourion, psychiatre. Leurs parents leur disent qu'ils peuvent choisir le métier de leur rêve, mais à condition que celui-ci leur garantisse une réussite sociale et financière, privilégiant ainsi l'individualisme à des valeurs morales plus collectives » Il serait tentant d'imposer ses points de vue, surtout lorsque son adolescent n'a pas une idée précise de son avenir. « Au contraire, il est indispensable de prendre le temps de comprendre qui est son adolescent, de faire l'effort de décrypter son monde, d'engager avec lui un dialogue constructif, souligne David Gourion. En évitant de déléguer cette tâche à un coach. »

Au-delà des écrans et de la pression scolaire, dans un monde anxiogène et complexe, comment aider les jeunes à garder espoir ? « À nous, adultes d'apporter les nuances et les lueurs qui leur donneront une vision plus optimiste du monde, confirme David Gourion, psychiatre. Dans un cadre familial chaleureux mais qui pose des règles. » Des règles indispensables à une vie sociale saine et sereine, loin de toutes dérives individualistes. Une façon de préserver sa santé mentale et celle des autres. ✕



L'ÉCOLE MISE SUR LA PRÉVENTION

De l'école élémentaire au lycée, les établissements adoptent des dispositifs adaptés à l'âge des élèves pour prévenir des problèmes de santé mentale et installer un climat scolaire serein. Des exemples sur le terrain.

PAR MARIE QUENET

EN PRIMAIRE, LEGO ET YOGA

Séparation des parents, conflits à la récré, surexposition aux écrans... Les petits aussi peuvent avoir des soucis. À l'école Saint-Joseph de Tivoli, à Bordeaux, on veille à bien les accueillir chaque matin. Les élèves indiquent leur humeur du jour, avec, en maternelle, une image « météo » (soleil, nuages ou éclair), des Lego de couleur en CP-CE1-CE2, une roue des émotions à partir du CM1. « L'enseignant peut ainsi repérer un élève qui ne va pas bien, aller vers lui et voir s'il souhaite parler », décrit Anne-Marie Turroques, la cheffe d'établissement.

Dès le CM1, une journée consacrée aux neurosciences permet aux écoliers de comprendre comment les émotions impactent le cerveau, la capacité d'apprentissage, et peuvent être régulées. Chaque enseignant développe sa méthode pour apaiser ses élèves : méditation, yoga, etc. Et chacun invite les enfants à s'interroger sur ce qui l'a rendu heureux dans la journée. « Il ne s'agit pas de vivre dans un monde de Bisounours, assure la responsable, mais de goûter aux petites joies, de s'ouvrir aux autres et de cultiver l'optimisme. »

« Instaurer un réflexe de gratitude aide à diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress », approuve Nadine Rousseau, directrice des Éditions Paroles de Sagesse, qui propose un parcours « bien-être prévention » dès le CP, mis en place dans près de 150 établissements de l'enseignement catholique. Affiches, jeux de cartes, vidéos, livrets où les plus jeunes peuvent dessiner, entourer, lister leurs forces. « Plus tôt on apprend à identifier ses ressentis et à trouver des solutions, plus on aura les bons réflexes en grandissant », estime-t-elle.

AU COLLÈGE, FOCUS SUR LES ÉLÈVES DE SIXIÈME ET POINT D'ÉCOUTE

« Comment tu te sens à l'école ? » Au collège-lycée Saint Exupéry, à Montigny-le-Bretonneux (Yvelines), tous les élèves de 6^e sont invités à répondre à cette question sur une échelle colorée. Si la graduation correspondante est inférieure à sept sur dix, ils passent un test pour évaluer

les risques de refus scolaire anxieux ; leurs parents sont contactés. « L'idée est de déceler les signaux faibles pour détecter ceux qui sont en souffrance », explique Marie-Laure Cartier, la cheffe d'établissement. Comme cette bonne élève qui se lève tous les matins à 5 heures pour relire ses leçons.

Les collégiens peuvent aussi se confier à l'infirmière ou au point d'écoute. « Ils ont souvent des relations compliquées avec leurs parents et une faible estime d'eux-mêmes », constate Stéphanie Hennebicq, la conseillère conjugale et familiale qui tient la permanence hebdomadaire. « J'aime leur rappeler cette citation d'Oscar Wilde : "Soyez-vous-mêmes, les autres sont déjà pris". » Selon les besoins, elle peut les orienter par exemple vers un psychologue ou un sophrologue. Les projets d'accompagnement individualisé se multiplient : emploi du temps aménagé, suppression momentanée des notes, etc.

Une douzaine d'agents ont été formés aux premiers secours en santé mentale (PSSM). Deux jours pour apprendre à identifier les différents troubles – alimentaires, anxieux, addictifs, etc. –, à repérer les symptômes et appliquer la méthode AERER : « Approcher, écouter, reconforter, encourager et renseigner », traduit Audrey



L'équipe éducative veille donc : entretien individuel avec les professeurs principaux, échanges sur l'orientation dans un bar à chats, en ville, pour les adolescents du micro-lycée, conférence sur le désir profond animé par un père jésuite, personnel formé à la protection des plus fragiles, aux PSSM, liens avec la Maison des adolescents, etc.

En 2^{de}, le programme *Imagine* permet de bien démarrer sa scolarité. Avec une semaine banalisée, en septembre, pour se projeter dans la vie de lycéen : baptême de promo, tenue

Penel, coordinatrice de vie scolaire. Elle garde son manuel de secouriste à portée de main et incite les élèves à pratiquer la respiration abdominale apprise en formation.

AU LYCÉE, BÉNÉVOLAT ET BAR À CHATS

« Choisir a toujours été difficile pour les élèves. Mais le nouveau bac, le choix des spécialités, le contrôle continu et Parcoursup ont accru le stress et réveillé d'anciennes fragilités chez certains », analyse Raymonde Maire, cheffe d'établissement du lycée Saint-Joseph, à Avignon.

pour les événements, atelier « vivre ensemble », etc. Une autre semaine, en décembre, permet de réfléchir aux réseaux sociaux, lesquels, selon Laure Marguet conseillère d'éducation, « tendent à biaiser leur vision du monde ». Les élèves de 2^{de} doivent aussi effectuer six heures de bénévolat, et en 1^{re} monter un projet avec une association. « Ils y puisent une joie inattendue et relativisent parfois leurs problèmes », se félicite Raymonde Maire.

Au lycée Saint-Charles, à Chalon-sur-Saône, on a choisi d'adapter le module « bien-être » de Paroles de Sagesse aux élèves de 2^{de}. Au programme : quatre ateliers – importance de la santé mentale, gérer son stress, développer la confiance en soi, écouter ses émotions – étalés sur quatre mois. Dans un couloir, des affiches déclinent les objectifs : « Pour avoir de l'énergie », « Pour se libérer de la pression », etc. Comme le résume joliment Samuel Petit, responsable de la vie scolaire, « dans le climat anxieux actuel, l'idée est de semer des petites graines de confiance ».



REPORTAGE VIDÉO à l'école Saint Stanislas, à Nîmes, où un micro-collège et un micro-lycée accueillent des élèves souffrant de refus scolaire anxieux.





QUESTIONS À...

ALEXANDRE HUBERT

PÉDOPSYCHIATRE *

« La fratrie ne doit pas être gommée de l'équation »

Que dire à la fratrie quand l'un des enfants va mal ? Il est très important de favoriser la communication, de dire à ses enfants que l'on a vu qu'il y a un problème et que l'on peut en parler. La règle, c'est surtout de répondre aux questions de ses enfants, en adaptant sa réponse, son vocabulaire et en choisissant les informations que l'on donne. Répondre ne veut pas dire tout dire et ne rien cacher. Les parents ne doivent pas mentir à leurs enfants. Quand ils ne savent pas, ils peuvent simplement l'admettre.

Certains parents se sentent très démunis, voire incompetents... Il est tout à fait normal que certains parents se sentent parfois démunis, voire ébranlés dans leurs repères. Être parent peut confronter à des doutes et des incertitudes. On peut se sentir en difficulté, sans que cela remette en question ses capacités. Petit à petit, il est possible de retrouver pied, de se faire confiance à nouveau. Des ressources comme des ouvrages, des sites spécialisés ou encore l'accompagnement d'une équipe peuvent aussi être de précieux soutiens quand on en ressent le besoin.

Comment faire pour que les autres enfants ne soient pas impactés par les difficultés de leur frère ou sœur ? Les parents doivent être attentifs à ne pas focaliser toute leur attention sur l'enfant qui va mal. Sinon un enfant peut être tenté de se dire que lui aussi doit être malade pour attirer l'attention de ses parents. La fratrie ne doit pas être gommée de l'équation. Les parents doivent être vigilants à ne pas être pris par le « piège de l'accom-

modation », c'est-à-dire de s'accommoder du trouble au profit du reste. Un exemple : « *Je ne peux pas t'accompagner au judo car j'emmène ton frère chez la psychologue.* » Il faut trouver le juste équilibre, prendre en charge l'enfant qui est en souffrance sans délaisser les autres. Plus on laisse de place à la maladie, plus elle en prendra.

La culpabilité peut s'emparer des parents comme des frères et sœurs. Comment y faire face ? La culpabilité n'est jamais bonne conseillère. Il ne faut pas non plus chercher de coupable ou de causes, car la situation est en général très complexe. La maladie est déjà une fracture, il n'est pas nécessaire d'en créer d'autres. Il est au contraire important d'avoir du soutien et de communiquer. Au sein du couple, auprès des frères et sœurs et des personnes qui nous entourent. La famille ne doit pas se focaliser sur le passé, mais faire tout aujourd'hui pour que ça aille mieux demain.

Les frères et sœurs peuvent-ils aider ? Seulement si la demande vient d'eux. Il ne faut pas les obliger à avoir des gestes d'attention qu'ils n'ont pas envie de faire, mettre l'enfant dans un rôle qui serait trop grand pour lui. En revanche, le simple fait qu'ils montrent leur affection et qu'ils disent qu'ils se préoccupent de leur frère ou de leur sœur, c'est déjà beaucoup. ✖

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE ALMÉRAS

* Praticien à l'hôpital Robert-Debré, à Paris, Alexandre Hubert conseille les familles dont un enfant souffre d'un trouble de santé mentale.

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

PARENTS

Planète ados. Changer de regard pour mieux les accompagner, d'Anne Bargiacchi et Alexandre Hubert, Nathan, 2022

Le secret des ados heureux, de David Gourion, Odile Jacob, 2024

Génération anxieuse, de Jonathan Haidt, les arènes, 2025

Écrans, un désastre sanitaire, de Servan Mouton, n° 65 Tracks Gallimard, 2025

Mon enfant a-t-il besoin d'un psy ?, de Gérard Poussin, Dunod, 2005

La santé mentale de mon enfant, du Dr Beth Mosley, Éditions Eyrolles, 2004

ENFANTS

La petite fille qui avait peur de tout, d'Aurora Cacciapuoti, Grasset, 2022

Le vide, d'Anna Llenas, Glénat, 2023. À partir de 5 ans

Le guide de ta santé mentale, de Delphine Py, Marabout, 2023

En mode Ado. T'inquiète, je gère. Guide pour être bien dans sa tête, de Tina Rae et Jessica Smith, DeBoeck Supérieur, 2020. À partir de 10 ans

Du brouillard dans la tête. La dépression expliquée aux enfants, de Judith Rieffel et Mademoiselle Caroline, Desclée de Brouwer, 2024. À partir de 6 ans

À CONSULTER

www.psycom.org
www.pssmfrance.fr
www.clepsy.fr

À ÉCOUTER

La santé mentale des jeunes, France info & vous, 25/03/25

Eco-anxiété, La Terre au carré, France inter, 25/03/24

Santé mentale, questions pratiques, Grand bien vous fasse !, 8 épisodes sur Radio France

Ma différence à moi, Vivre avec un trouble mental, France Inter
Parlons encore. À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, RTL, 2022

Dépression, burn out, anxiété... Comment mieux comprendre et traiter ces maladies invisibles ? Ça va beaucoup mieux, RTL, 30/11/2024

À CONTACTER

Fil santé jeunes : filsantejeunes.com, 0 800 235 236

Numéro national prévention suicide : 3114
Suicide écoute (7j/7, 24h/24) : 01 45 39 40 00

Nightline, ligne d'écoute gratuite pour les étudiants, tous les soirs de 21h à 2h30, et pour trouver un soutien psychologique près de chez soi. www.nightline.fr