

Santé mentale : repérer, écouter, orienter

Contexte :

La santé mentale peut être perçue comme un continuum entre une situation dite normale et une situation dite pathologique : chacun peut se sentir mal ou anxieux dans son quotidien, mais on parle de trouble de santé mentale lorsque la souffrance est intense, les symptômes sont fréquents ou durables et que cela impacte les différentes sphères de la vie.

Plusieurs facteurs sont ressentis comme étant à l'origine de l'augmentation des difficultés en santé mentale : augmentation croissante des connexions digitales qui vont de pair avec un isolement social, pression sociale sur l'orientation scolaire et professionnelle, posture des parents face à ces enjeux, dérèglement climatique, etc.

D'autre part, une levée des tabous s'observe autour de la santé mentale, favorisant ainsi son expression chez les jeunes, amenant toute une génération à revendiquer son importance, la mettant au même niveau que la santé financière.

Comme pour d'autres problèmes de santé, les jeunes en situation de décrochage sont les plus vulnérables, tout en étant ceux qui rencontrent le plus d'obstacles pour bénéficier d'un accompagnement médical, en particulier en matière de santé mentale.

Les associations font donc face à un besoin croissant de former leurs accompagnateurs des jeunes pour savoir identifier les détresses psychiques afin de réagir, en sachant avant tout rediriger les jeunes vers des professionnels et des dispositifs adaptés.

Les outils qui aident :

- **Points d'Accueil et Ecoute Jeunes (PAEJ)**

[Site internet du ministère des Solidarités](#)

Les PAEJ sont des structures physiques d'accueil des jeunes de 11 à 25 ans qui offrent une écoute, un accueil et une orientation. Les entretiens sont conduits par des psychologues et des éducateurs spécialisés. Dans ce cadre, il est possible de réaliser des diagnostics sur le territoire, pour favoriser la création de dispositifs fixes ou mobiles comme le Psybus.

Ce dispositif est co-financé par les ARS et les CAF.

[Coordonnées et carte des PAEJ en France](#)



- **Formations liées à la santé mentale**

- a. Sentinelle

Sentinelle a pour objet de former tout citoyen, non-professionnel du médico-social, à la prévention du suicide, en repérant d'abord les signaux d'alerte de souffrance psychologique, en vérifiant la présence d'idées suicidaires, pour ensuite orienter la personne à risque vers les ressources appropriées.

Cette formation est donnée par le Groupement d'études et prévention du suicide (GEPS) avec le soutien du ministère chargé de la santé. Les Agences Régionales de Santé ont pour mission de structurer le dispositif et la mise en réseau des différents acteurs concernés.

- b. Premiers Secours en Santé Mentale

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Formations disponibles par exemple au sein de [PSSM France](#) ou à [la Croix-Rouge](#).

- **Outils et programmes**

- **Elios (CHU de Lille)** est un programme de recherche et un outil de détection et de prévention du suicide qui vise à évaluer l'efficacité du recours aux réseaux sociaux chez les jeunes dans la prévention du suicide. Le programme a mis au point un tchatbot qui permet de recueillir la parole de jeunes de 18 à 25 ans ayant des pensées suicidaires et de leur offrir des ressources pour les aider.
- **Mentalo(INSERM)** est un programme de recherche menant une étude nationale sur le bien-être mental des 11-24 ans. A travers une application mobile, les participants à l'étude doivent répondre à un formulaire 7 fois dans l'année, afin que l'évolution de leur bien-être puisse être suivi et que les facteurs en cause soient in fine identifiés.
- **Le Kit de Vie de Nightline** est une ressource numérique gratuite conçue pour aider les jeunes, notamment les étudiant-e-s, à prendre soin de leur santé mentale et à soutenir leurs proches. Accessible depuis un téléphone ou un ordinateur, il propose un parcours personnalisé comprenant des mini-jeux, des exercices de relaxation, des entraînements et des fiches explicatives. Le kit offre également un mini-dictionnaire pour mieux comprendre les termes liés à la santé mentale. Son objectif est de fournir des outils concrets et accessibles pour améliorer le bien-être mental des jeunes, en complément des services d'écoute déjà proposés par Nightline.
- **La fresque de la santé mentale de Nightline** est un atelier collaboratif de 3 heures, conçu pour sensibiliser de manière ludique et pédagogique aux enjeux de la santé mentale. À travers un jeu de cartes et des échanges en groupe, les participant-e-s explorent les déterminants, les troubles, les ressources d'aide et les stigmatisations liés à la santé mentale, afin de mieux comprendre et agir sur ce sujet souvent tabou.

• **Contacts d'urgence**

3114 – numéro national de prévention du suicide

119 – allô enfance maltraitée

3977 – maltraitance personnes âgées et/ou handicapées

112 – numéro d'appel d'urgence européen

Prévention :

0800 253 236 – Ligne d'écoute anonyme du Fil Santé Jeunes destinée au 12-25 ans

Ligne d'écoute Nightline selon la ville de résidence

• **Exemples d'acteurs spécialisés / vers qui rediriger**

- L'association Nightline France est dédiée au soutien psychologique des étudiants, offrant un service d'écoute confidentiel, gratuit, et accessible principalement la nuit. Ses bénévoles, formés à l'écoute active, interviennent pour répondre aux enjeux de santé mentale et aux difficultés personnelles rencontrées par les étudiants, contribuant ainsi à la prévention de l'isolement et à la promotion du bien-être étudiant. Nightline propose également des formations liées à la santé mentale, dont une formation Sentinelle adaptée aux étudiants.
- L'association Prisme (Hauts de France) propose des ateliers encadrés par des psychologues sur les compétences psychosociales (CPS) pour les professionnels de l'éducation, de l'insertion, de l'action sociale, de la justice et du médico-social.
- L'association Je bouge pour mon moral (Grand Est) a pour objectif d'aider les personnes en souffrance psychique à se rétablir durablement grâce à l'activité physique.

• **Bonnes pratiques à insérer dans le quotidien de l'accompagnement :**

- Renforcer les liens au sein des groupes de jeunes, pour créer un espace sûr et propice à l'écoute non stigmatisante.
- Encourager les jeunes à partager leurs expériences personnelles, contribuant ainsi à briser les tabous.
- Aborder la santé mentale autrement, en travaillant sur les sujets ou causes spécifiques identifiés par les jeunes eux-mêmes.
- En tant que tiers-accompagnant, sortir de la posture de vouloir trouver une solution, et préférer favoriser une écoute empathique, une abstention dans le jugement, et une reformulation des propos pour être sûr d'avoir bien compris.
- Quand cela est possible, rediriger le jeune vers des ressources externes et bien communiquer sur les numéros d'urgence.

L'intégration proactive de la santé mentale dans les échanges avec les jeunes est essentielle. Il ne s'agit pas d'attendre l'émergence d'un mal-être pour ouvrir le dialogue : en abordant ces questions en amont, on contribue à briser les tabous et à ancrer durablement l'idée qu'il est légitime de parler de ce que l'on ressent. Cette approche préventive permet aussi aux jeunes de savoir que des ressources et une écoute existent, y compris lorsqu'ils ne se sentent pas immédiatement concernés.