



**PONTARLIER  
FESTIVAL  
COULEUR  
URBAINE**

**26 AU 28  
NOVEMBRE**  
**THÉÂTRE BLIER  
ET KLAB**

# DOSSIER BILAN



## Table des matières

---

Introduction : Un enjeu de santé publique et une responsabilité collective .....	3
Partie 1. État des lieux : une santé mentale des jeunes en nette dégradation.....	3
1.1. Un mal-être en hausse : les chiffres clés .....	3
1.2. La parole des jeunes : pression, jugement et quête de sens .....	4
1.3. L'adolescence, une période de vulnérabilité intrinsèque .....	5
Partie 2. Comprendre les mécanismes : addictions et usages numériques .....	6
2.1. L'interaction infernale entre mal-être et addictions.....	6
2.2. Panorama des consommations et tendances.....	6
2.3. Changer de regard sur la jeunesse et le virtuel.....	7
2.4. « Onlife » : Quand le virtuel et le réel fusionnent.....	9
2.5. Recommandations.....	9
Partie 3. Stratégies et dispositifs : construire un écosystème de soutien .....	10
3.1. Panorama des dispositifs d'aide en France et en Suisse .....	10
3.2. Les piliers de la prévention et de l'accompagnement.....	11
Partie 4. Recommandations et pistes d'action pour le territoire .....	12
4.1. Pour les pouvoirs publics .....	12
4.2. Pour les adultes (parents, professionnels de l'éducation et de la santé) .....	13
4.3. Pour le système scolaire .....	13
4.4. Pour les jeunes et les familles .....	14
Conclusion : Une responsabilité partagée pour un avenir serein .....	15
Ressources & numéros.....	16
Glossaire.....	18

## Introduction : Un enjeu de santé publique et une responsabilité collective

---

Le 26 novembre 2025, des professionnels de la santé, de l'éducation, du social et du milieu associatif de France et de Suisse se sont réunis à Pontarlier pour une journée d'échanges dédiée à la santé mentale des jeunes. Cet événement, soutenu par l'Arc Jurassien et le Contrat Local de Santé du Pays du Haut-Doubs et du Pays Horloger, s'inscrit dans un contexte alarmant : les indicateurs de santé publique révèlent une dégradation continue et préoccupante du bien-être psychique des adolescent·es et des jeunes adultes depuis 2020, une tendance exacerbée par les crises successives (sanitaire, sociale, économique et climatique).

Comme l'a souligné **Patricia Lime-Vieille**, Vice-présidente du département du Doubs en charge de l'Enfance et de la Famille, nous faisons face à une jeunesse paradoxale : hyper-connectée mais profondément isolée, confrontée à une pression scolaire intense et à une incertitude grandissante face à l'avenir. Les données des enquêtes nationales confirment ce constat, dessinant un tableau où le mal-être, l'anxiété et les idées suicidaires atteignent des niveaux inédits.

Ce rapport vise à synthétiser les constats, analyses et pistes d'action qui ont émergé lors de cette journée riche en partages. Il a pour ambition de fournir aux acteurs de la santé et de l'éducation du Haut-Doubs et du canton de Vaud un document de référence pour comprendre les défis actuels et inspirer des réponses coordonnées, humaines et efficaces, en plaçant la parole et le vécu des jeunes au cœur de la démarche.

## Partie 1. État des lieux : une santé mentale des jeunes en nette dégradation

---

Les interventions et les données présentées dressent un constat sans appel : la santé mentale des jeunes s'est significativement détériorée ces dernières années. Loin d'être un simple « blues adolescent », il s'agit d'une vague de fond qui touche une part croissante de cette génération.

### 1.1. Un mal-être en hausse : les chiffres clés

Les enquêtes nationales, notamment EnCLASS, fournissent une mesure objective de cette dégradation. Le **Dr Anne Duquet**, pédopsychiatre, a corroboré ces chiffres avec son expérience de terrain, faisant état d'une augmentation alarmante des passages aux urgences pour troubles de l'humeur et gestes suicidaires.

- Seuls 59% des collégiens et 51% des lycéens présentent un bon niveau de bien-être mental.
- 51% des collégiens et 58% des lycéens déclarent des plaintes somatiques et/ou psychologiques récurrentes (difficultés à s'endormir, nervosité, irritabilité).
- 14% des collégiens et 15% des lycéens présentent un risque important de dépression.
- Un écart significatif entre les genres : les filles présentent systématiquement une santé mentale moins bonne et un niveau de bien-être moins élevé que les garçons. Entre 2018 et 2022, le risque de dépression a augmenté de 8 points chez les collégiennes (passant à 21,4%).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Idem

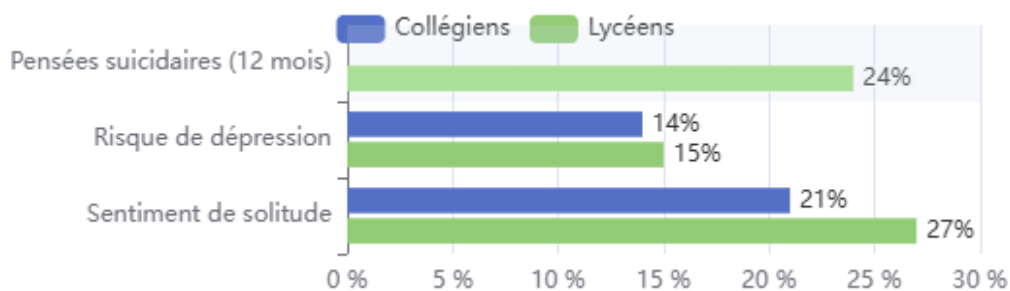


Figure 1 : Indicateur de détresse psychologique chez les adolescent-es (2022) Source : Analyse des données de l'enquête EnCLASS 2022.

Les données sur les comportements suicidaires sont particulièrement inquiétantes. En 2022, 24% des lycéens ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, une augmentation significative par rapport à 2018. Les filles sont nettement plus concernées (31% vs 17% pour les garçons). De plus, 13% des lycéens déclarent avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie.<sup>2</sup>

## **1.2. La parole des jeunes : pression, jugement et quête de sens**

Avec : **Alissa Arrighi** et les **élèves de 4<sup>ème</sup> du Collège Philippe Grenier**.

Ce second temps a permis aux jeunes de prendre la parole autour de leurs réalités quotidiennes. Tout d'abord, les jeunes élèves du Collège Philippe Grenier de Pontarlier ont répondu aux questions des intervenants. Les personnes présentes pouvaient poser leurs questions directement au micro ou alors de manière anonyme via WOOC LAP. Voici un extrait des questions posées :

<sup>2</sup> Idem



Un échange très riche en est ressorti. Nous avons pu constater que de nombreux élèves avaient un temps d'écran limité par jour, imposé par leurs parents. A contrario, un jeune a révélé s'imposer lui-même une limite de temps d'écran grâce à une application *ScreenZen*.

Par la suite, Alissa Arrighi, élève en Première B au Lycée Les Augustins, écrivaine, lectrice, musicienne talentueuse et jeune ambassadrice UNICEF, a présenté ses textes oraux :

- “Une place ici-bas ?” : importance de pouvoir parler de ses difficultés.
- “L'Ombre” : troubles du comportement alimentaire.
- “Les fantômes de l'école” : harcèlement et climat scolaire.

Elle a ensuite mis l'accent sur les articles de la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) qui concernent spécifiquement la santé mentale des jeunes, ainsi que sur les dispositifs proposés par l'UNICEF en la matière. Parmi les ressources mises en avant, un kit d'animation a été présenté : il permet de sensibiliser les encadrants en une à deux heures grâce à des outils pédagogiques adaptés. Par ailleurs, une série de podcasts réunissant des jeunes et des personnalités aborde des thématiques clés telles que la confiance en soi et la régulation émotionnelle, favorisant ainsi l'identification et l'échange. Enfin, le concept de safe-zones scolaires a été évoqué : ce sont des espaces sécurisés au sein des établissements, dédiés aux échanges, au soutien et à l'écoute des élèves. Ces initiatives visent à renforcer le bien-être psychique des jeunes dans un cadre accessible et protecteur.



#### Article 6

Chaque enfant a le droit de vivre. Les gouvernements doivent s'assurer que les enfants survivent et s'épanouissent le mieux possible.



#### Article 24

Les enfants ont le droit d'avoir les meilleurs soins de santé possible, de l'eau potable, de la nourriture saine et de vivre dans un environnement propre et sûr. Tous les adultes et les enfants doivent être informés de la manière de rester en sécurité et en bonne santé.



#### Article 29

L'éducation des enfants doit les aider à développer pleinement leur personnalité, leurs talents et leurs capacités. Elle doit leur enseigner à comprendre leurs droits et à respecter les droits et la culture des autres, ainsi que leurs différences. Elle doit les aider à vivre en paix et à protéger l'environnement.

Cette séquence a constitué un temps fort de la journée, mettant en avant la parole directe des jeunes comme source indispensable de compréhension des enjeux.

### **1.3. L'adolescence, une période de vulnérabilité intrinsèque**

Le **Dr Duquet** a rappelé que l'adolescence (13-17 ans) est une « crise psychique intense » naturelle. C'est une période de profonds remaniements neurologiques et identitaires, marquée par une hypersensibilité émotionnelle. L'adolescent·e a besoin de se séparer de sa famille tout en y cherchant un refuge. Cette vulnérabilité est aujourd'hui exacerbée par un environnement extérieur instable qui mine les repères traditionnels (changement climatique, contexte politique et guerres).

## Partie 2. Comprendre les mécanismes : addictions et usages numériques

Face à ce mal-être, de nombreux jeunes ont recours à des stratégies d'apaisement qui peuvent s'avérer dangereuses. La journée d'échanges a consacré un temps important à décrypter les liens entre souffrance psychique, addictions et monde numérique.

### 2.1. L'interaction infernale entre mal-être et addictions

L'addiction est définie comme un comportement (avec ou sans produit) visant à soulager un mal-être, qui mène à une perte de la liberté de s'abstenir malgré la connaissance des conséquences négatives. Les intervenants, notamment **Dr Nathalie Gaulard-Verdenet**, ont souligné que les jeunes utilisent souvent les substances ou les écrans comme une forme d'automédication pour apaiser angoisse, troubles du sommeil ou isolement.

Cependant, une fois installée, l'addiction devient un amplificateur du mal-être. Le cannabis peut entraîner une perte de motivation et un état dépressif, tandis que l'usage excessif des écrans isole et perturbe le sommeil, créant un cercle vicieux.



Il a été rappelé que le cerveau adolescent est encore en maturation, notamment le cortex préfrontal, responsable du contrôle des impulsions et de la prise de décision. Cette immaturité rend les jeunes plus vulnérables aux mécanismes de l'addiction, qui dérèglent le « système de la récompense » en libérant massivement de la dopamine. Par conséquent, toute consommation de substance psychoactive à l'adolescence est considérée comme à risque.

### 2.2. Panorama des consommations et tendances

L'enquête EnCLASS 2021 menée auprès des élèves de 3<sup>ème</sup> montre une baisse globale des expérimentations, probablement accentuée par le contexte sanitaire. Néanmoins, les niveaux d'usage et les nouvelles tendances restent préoccupants.

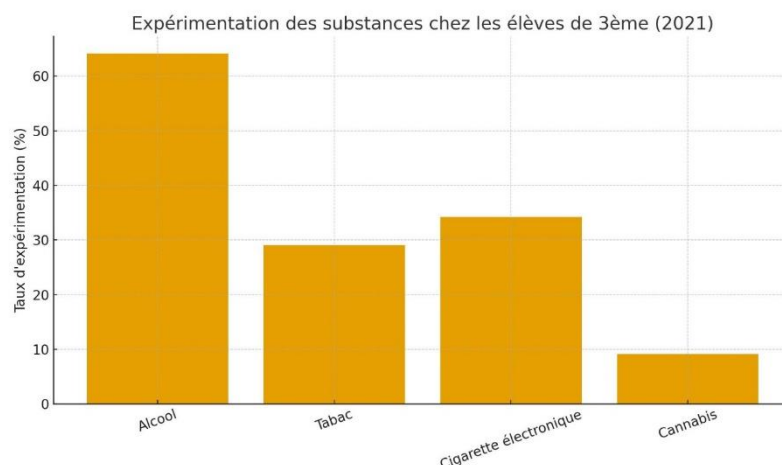


Figure 2 : Expérimentation des substances chez les élèves de 3ème, d'après l'analyse des données de l'enquête EnCLASS 2021

- Par ailleurs, les intervenants ont alerté sur l'explosion de la consommation de **cocaïne**, rendue plus accessible, et l'émergence de **nouveaux produits de synthèse (NPS)** commandés sur internet, aux effets violents et imprévisibles.

**PONTARLIER FESTIVAL COULEUR URBAINE**

**JOURNÉE RENCONTRES ET ÉCHANGES FRANCO SUISSES**

**SANTÉ MENTALE DES JEUNES**

**26 NOVEMBRE 2025**

**THÉÂTRE BERNARD BLIER**

**ADOLESCENTS ET ÉCRANS : ENJEUX INTERGÉNÉRATIONNELS, RISQUES ET RECOMMANDATIONS**

**RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE**

**une nouvelle POSTURE MENTALE**

**le smartphone n'est à garder le bien**

**les ADOS au-delà d'internet**

**CHÔMAGE CRISES CLIMAT...**

**SUR EXPOSITION ou SOUS EXPOSITION**

**la vie VIRTUELLE n'est pas PHYSIQUE mais elle est QUÊME RÉELLE pour les jeunes!**

**la société, la vision de l'enfant, la vision de l'apprentissage**

**ONLINE**

**PROFONDÉMENT CHANGÉ**

**NATIFS NUMÉRIQUES**

**IMMIGRÉS NUMÉRIQUES**

**sentiment d'INADEQUATION des parents**

**les ados le perçoivent!**

**Alessandro Giardina**

**louise plantin**

« Nous avons la tendance à penser que la révolution technologique a changé notre posture mentale. Mais c'est plutôt le contraire. Il y a une révolution mentale, un changement de posture psychologique qui a amené au changement de technologie. »

Ce rapport se propose de détailler les axes majeurs de cette analyse, en explorant les mutations profondes dans l'apprentissage, la structure familiale et les tâches développementales de l'adolescence, pour aboutir à des recommandations concrètes et nuancées pour les parents et les professionnels.

Alessandro Giardina identifie un basculement paradigmatique qui affecte tous les pans de la société, bien au-delà de l'usage des écrans. Ce changement de « posture mentale » se manifeste de manière particulièrement visible dans les domaines de l'apprentissage et de la famille.

La manière dont les nouvelles générations accèdent et traitent l'information a été radicalement transformée, passant d'un modèle vertical et linéaire à un modèle horizontal et circulaire.

Ancien Paradigme (« Immigrés Numériques »)	Nouveau Paradigme (« Natifs Numériques »)
Pensée linéaire et alphabétique : Dominée par l'autorité du texte, progression de A à B.	Pensée multimodale et en réseau : Intégration simultanée d'images, de sons, de textes. Apprentissage par « multitasking ».
Transmission verticale : La connaissance émane d'une source d'autorité (enseignant, livre) vers plusieurs récepteurs.	Accès direct et partagé : La connaissance est accessible directement, favorisant la cocréation et le partage entre pairs.
Apprentissage par absorption et réflexion intérieure : Le savoir est assimilé individuellement.	Apprentissage par exploration et externalisation : Le savoir se construit par la recherche, le jeu et le partage avec les autres.

Parallèlement, la structure affective et éducative a évolué, passant d'un modèle basé sur la loi et la régulation à un modèle centré sur le lien et la réalisation de soi.

- **L'ère œdipienne (passée)** : L'enfant était perçu comme une « tabula rasa » à éduquer et à réguler. Le pacte social reposait sur la renonciation à une part de liberté en échange de sécurité. La figure d'autorité était le « père symbolique » (vertical, médiateur), et l'affect régulateur était la **culpabilité** (liée à ce que l'on a *fait*).
- **L'ère narcissique (actuelle)** : L'enfant est perçu comme un être intentionnel, doté de talents à découvrir et à exprimer. Le pacte social est : « Je dois t'aider à te réaliser ». La figure clé est la « mère virtuelle », qui maintient le lien à distance. L'impératif est la réussite, la performance, et l'affect régulateur est la **honte** (liée à ce que l'on est).

Cette transition a des conséquences majeures : l'impératif de maintenir le lien rend le conflit dangereux et la solitude intolérable. La protection parentale s'accompagne d'un contrôle accru, souvent via le virtuel (smartphone, géolocalisation), réduisant l'espace d'autonomie de l'adolescent·e.

Ce nouveau paradigme place les parents face à un sentiment omniprésent d'**inadéquation**. La question « Suis-je un bon parent ? » devient centrale, alimentée par une pression à la performance éducative. Cette anxiété parentale a deux effets pervers :

1. **Le contrôle comme réassurance** : Mettre des règles strictes sur l'usage des smartphones devient moins un acte éducatif pour l'enfant qu'un moyen pour le parent de se rassurer sur sa propre compétence et son adéquation.
2. **Le silence de l'adolescent·e** : Les adolescent·es, très réceptifs à la fragilité de leurs parents, peuvent chercher à les protéger en taisant leurs propres difficultés (échec, mal-être). La question « Si je leur dis, vont-ils le supporter ou vais-je les détruire ? » devient un frein majeur à la communication.

Dans ce contexte, la séparation psychologique de l'adolescent·e ne se fait plus par la transgression ouverte, mais de manière plus subtile, par la **déception des attentes parentales**. Ne pas répondre aux projections de réussite devient une manière de créer une distance et d'affirmer son individualité.



## 2.4. « Onlife » : Quand le virtuel et le réel fusionnent

Alessandro Giardina déconstruit le mythe d'un dualisme entre une « vraie vie » (hors ligne) et une "fausse vie" (en ligne). Pour la majorité des jeunes, cette frontière n'existe pas. Le concept d'« **Onlife** » décrit une expérience subjective continue, où le virtuel n'est pas une échappatoire mais une extension de la vie sociale et identitaire.

L'opposition pertinente n'est pas « virtuel vs. Réel », mais « virtuel vs. Physique ». L'absence de corps dans l'espace numérique ouvre un champ d'expérimentation unique pour les adolescent·es, répondant à leurs tâches développementales fondamentales :

- **Un espace d'autonomie contrôlée** : Jouer aux jeux vidéo chez soi permet de s'isoler dans un espace propre tout en restant physiquement présent, ce qui rassure les parents.
- **Une exploration de l'identité et du corps** : La création de profils en ligne sont des manières d'explorer son image, son désir et l'effet que l'on produit sur les autres.
- **La création de communautés choisies** : Internet permet de trouver et de rejoindre des groupes d'appartenance basés sur des intérêts communs, au-delà des cercles familiaux et scolaires imposés, et d'y forger ses propres valeurs.

L'usage dominant du web par les jeunes n'est donc pas un isolement solitaire, mais un usage **relationnel et affectif**, une manière de maintenir le lien appris au sein même de la famille.

Les usages problématiques se cristallisent autour de deux pôles complémentaires :

- **La surexposition de soi (prévalence féminine)** : Le besoin de vivre dans le regard des autres, où la valeur personnelle est mesurée par l'audience (likes, followers). L'identité fusionne avec un personnage public, effaçant la notion d'intimité.
- **La sous-exposition de soi (prévalence masculine)** : Le besoin de se cacher, qui se manifeste par le retrait social (phénomène **Hikikomori**) et l'addiction aux jeux vidéo. La recherche de Giardina montre un lien très fort : 80% des jeunes avec une addiction aux jeux vidéo présentaient des signes de retrait social.

## 2.5. Recommandations

Face à ces constats, Alessandro Giardina propose un changement de posture pour les adultes (parents et professionnels), axé sur l'accompagnement plutôt que sur le contrôle.

Le Principe Clé : Ne pas faire la guerre aux écrans, mais comprendre leur fonction

Le temps d'écran et les notes scolaires sont des indicateurs insuffisants et souvent trompeurs du bien-être d'un·e adolescent·e. La véritable question n'est pas *combien de temps* il passe en ligne, mais *pourquoi* il y est et *ce qu'il y fait*. L'écran est souvent le symptôme ou le théâtre d'enjeux psychologiques plus profonds.

**Exemple** : Une fillette de 9 ans qui regarde des tutoriels de maquillage n'est pas seulement « sur un écran ». Elle explore des questions fondamentales sur son identité de genre et son devenir de femme. Le focus doit passer de « l'écran » à « pourquoi a-t-elle besoin de se projeter si tôt dans l'âge adulte ? ».



1. **Passer de la direction à la négociation** : Co-construire les règles (horaires, lieux) avec l'adolescent-e pour le responsabiliser. L'approche doit être autorisante, pas autoritaire.
2. **Être crédible** : Les règles doivent s'appliquer à toutes et tous, y compris aux adultes. Les jeunes apprennent par l'exemple.
3. **Inverser la logique** : Mettre des règles claires aux enfants, mais accompagner les adolescent-es vers plus de liberté et d'autonomie, et non l'inverse.
4. **Soigner la qualité des expériences en ligne** : S'intéresser au contenu. Faire la distinction entre le « scrolling » passif et la création active, entre une communauté en ligne toxique et une communauté sécurisante.
5. **Favoriser les expériences hors-ligne** : Pour que les jeunes passent moins de temps en ligne, les adultes doivent être moins anxieux face aux dangers du monde extérieur. Il faut créer des alternatives réelles (sorties, activités) qui impliquent une part de risque et de frustration tolérable.
6. **Éduquer à l'identité numérique** : Accompagner l'adolescent-e à devenir acteur de son identité en ligne. Poser des questions ouvertes (Comment ça va avec tes amis en ligne ?, Comment te sens-tu par rapport à ton profil ?) pour comprendre ses enjeux, non pour le contrôler.

## Partie 3. Stratégies et dispositifs : construire un écosystème de soutien

Face à ces constats, la journée a mis en lumière la nécessité d'une réponse collective et coordonnée. Il ne s'agit pas de « faire la guerre » aux écrans ou aux consommations, mais de passer d'une logique de contrôle à une logique d'accompagnement, de prévention et de renforcement des compétences des jeunes.

### 3.1. Panorama des dispositifs d'aide en France et en Suisse

La journée a permis de cartographier l'écosystème de soutien existant de part et d'autre de la frontière, soulignant l'importance d'un travail en réseau pour rendre l'aide plus lisible et accessible.



### Dispositifs dans le Haut-Doubs (France)

- Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ) : Accueil gratuit et confidentiel pour les 12-25 ans. [Plus d'infos](#)
- Maison des Adolescents du Doubs : Lieu d'écoute et de soin pluridisciplinaire à Besançon et ses antennes. [Plus d'infos](#)
- Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) : Aide spécialisée pour les jeunes et leur entourage face aux addictions. [Plus d'infos](#)
- Programmes scolaires : Déploiement de programmes comme « Unplugged » pour renforcer les CPS. [Plus d'infos](#)
- Numéro national de prévention du suicide : [3114](#), accessible 24/7.
- Réseau Rés'ados, Promeneurs du Net [plus d'infos](#), ...

### Dispositifs dans le Canton de Vaud (Suisse)

- Service Universitaire de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent (SUPEA) du CHUV : Offre complète de soins (consultations, urgences, hospitalisation). [Plus d'infos](#)
- Plateformes d'information et d'écoute : [ciao.ch](#) (11-20 ans), [SantéPsy.ch](#).
- Aide téléphonique : Le [147](#), pour les jeunes, 24/7.
- Programmes de sensibilisation : « Appel d'air » par Pro Junior Arc jurassien, un programme par et pour les jeunes. [Plus d'infos](#)
- Projet PsyYoung : Projet transcantonal pour la détection et l'intervention précoce. [Plus d'infos](#)
- Urgences psychiatriques : 0848 133 133 (Centrale des médecins de garde).

### 3.2. Les piliers de la prévention et de l'accompagnement

Plusieurs principes fondamentaux ont été rappelés par les intervenants.

## Posture de l'adulte : écoute et non-jugement

C'est la clé pour instaurer une relation de confiance. Les jeunes expriment une peur du jugement, de la panique de l'adulte ou de l'inquiéter. Une écoute calme, bienveillante, confidentielle et sans jugement est essentielle pour qu'ils osent parler de leur mal-être.

## La force de la paire-aidance

Le témoignage d'un pair qui a traversé des difficultés a un « effet miroir » puissant. Il brise l'isolement, déstigmatise la souffrance et montre qu'il est possible de s'en sortir. Les dispositifs de soutien par les pairs sont un levier majeur.



## Renforcer les compétences psychosociales (CPS)

Il s'agit de la capacité à gérer son stress, à communiquer, à avoir un esprit critique, à résoudre des problèmes. Le développement des CPS est une stratégie de prévention fondamentale pour aider les jeunes à faire face aux difficultés de la vie. Le sport est également un exutoire naturel et sain.

## L'information juste et la réduction des risques

L'objectif est de repousser l'âge des premières expérimentations. Pour cela, il est crucial de donner une information honnête sur les produits (effets recherchés et risques), sans diaboliser, et de promouvoir des conseils de réduction des risques (ex: ne pas consommer seul).

## Partie 4. Recommandations et pistes d'action pour le territoire

### 4.1. Pour les pouvoirs publics

**Mettre en place une politique publique prioritaire en santé mentale des jeunes** (Grande cause nationale 2025) : allouer un financement dédié et renforcer la coordination locale des acteurs. Les pouvoirs publics doivent diffuser des campagnes grand public pour déstigmatiser les troubles, démystifier les métiers de la santé mentale et promouvoir la prévention précoce.

**Former** : Soutenir la formation obligatoire des professionnels de l'éducation, santé et social sur les enjeux spécifiques des adolescent-es, en lien avec les dispositifs de premiers secours en santé mentale (PSSM).

**Suivre et évaluer** : Assurer le suivi et l'évaluation des politiques mises en place, avec participation active des jeunes pour ajuster les actions.

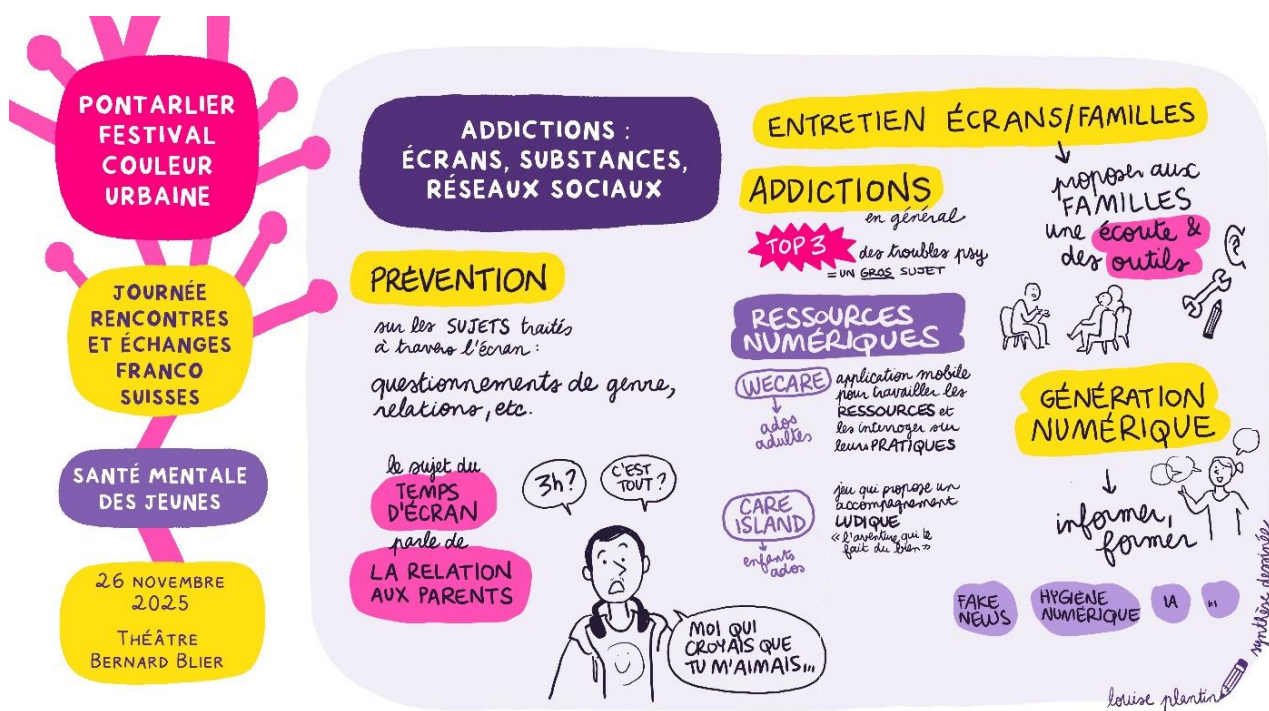


## 4.2. Pour les adultes (parents, professionnels de l'éducation et de la santé)

**Se former et adopter une posture d'écoute :** Rendre obligatoire la formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) pour tous les professionnels au contact des jeunes. Développer des modules sur l'écoute active, le non-jugement et la détection des signaux de détresse.

**Décloisonner et travailler en réseau :** Renforcer les liens entre l'école, les services de santé (médecine scolaire, pédopsychiatrie), les structures d'écoute (PAEJ, MDA) et les associations. Créer des parcours de soins fluides et lisibles pour les familles.

**Soutenir la parentalité :** Développer et promouvoir, sans culpabiliser, des offres de soutien et de formation pour les parents, afin de les outiller pour mieux comprendre et accompagner leurs enfants face aux enjeux de la santé mentale, des addictions et du numérique.



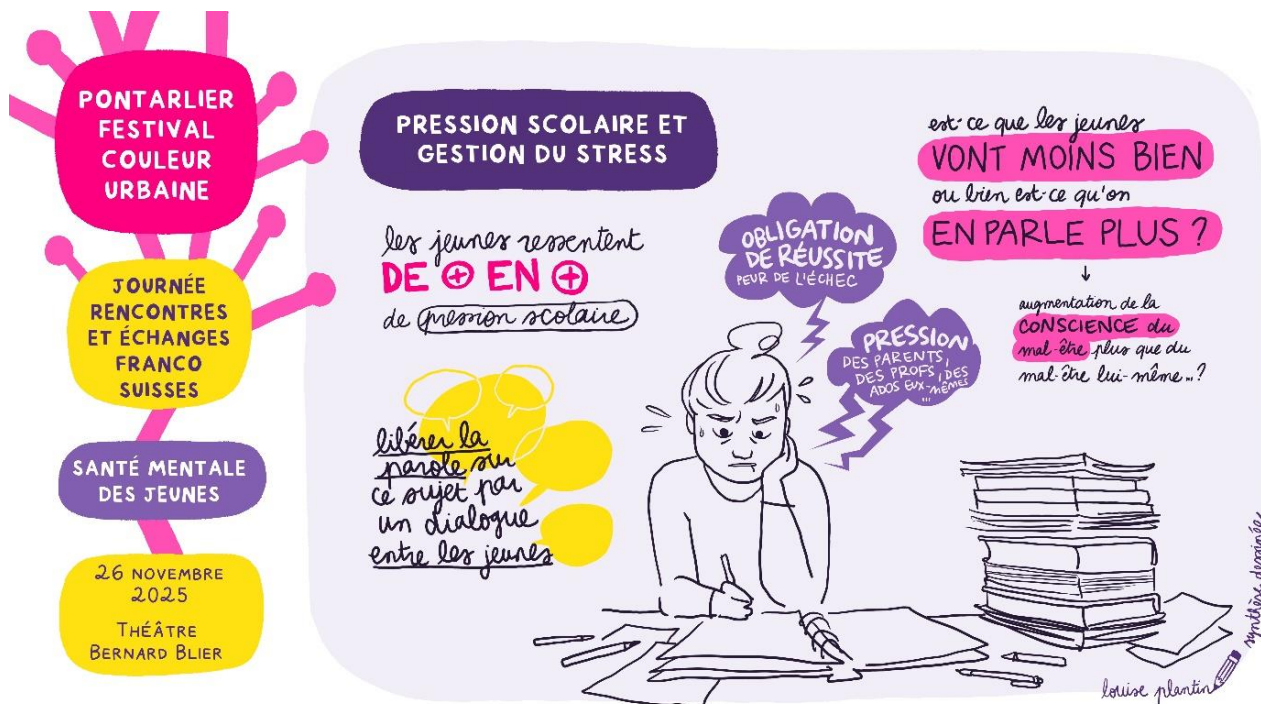
## 4.3. Pour le système scolaire

**Repenser les rythmes et la pression scolaire :** Expérimenter des emplois du temps allégés (ex: cours de 45 min), avec des pauses de qualité et des après-midis dédiés au sport, à la culture ou à des projets. Revoir le système de notation pour réduire la compétition et valoriser la progression individuelle.

**Intégrer l'éducation à la santé mentale dans les cursus :** Instaurer des cours obligatoires et réguliers sur la santé mentale, incluant la gestion du stress, les relations affectives, l'éducation aux médias et aux réseaux sociaux, et la lutte contre les discriminations.

**Rendre l'école plus inclusive :** Adapter systématiquement les établissements et la pédagogie pour les élèves en situation de handicap ou souffrant de troubles psychiques (salles de repos, safe zone, matériel adapté, classes à effectif réduit, renforcement des AESH/AVS).





#### 4.4. Pour les jeunes et les familles

**S'informer et oser demander de l'aide** : Communiquer massivement sur les dispositifs d'aide locaux et nationaux (3114, 147, PAEJ, CJC, etc.) et encourager les jeunes à en parler à une personne de confiance (adulte, ami) dès les premiers signes de mal-être.

**Participer et faire entendre sa voix** : Soutenir et créer des espaces de parole et d'engagement pour les jeunes (groupes de parole, panels citoyens, associations d'élèves) afin qu'ils deviennent acteurs des politiques qui les concernent.

**Développer son esprit critique** : S'informer sur les effets des substances et les mécanismes des réseaux sociaux pour faire des choix éclairés et développer des stratégies pour se protéger.

#### + Nutrition

Une alimentation équilibrée joue un rôle clé dans le soutien de la santé mentale des jeunes. Fournir des nutriments essentiels comme les oméga-3, les vitamines B, les antioxydants et les probiotiques protège le cerveau contre le stress oxydatif et favorise la production de sérotonine et de dopamine.

Privilégiez fruits et légumes colorés (carottes, betterave, brocoli, poivrons rouges et jaunes, épinards, etc.), céréales complètes, poissons gras, noix, aliments fermentés et chocolat noir. Cela en limitant sucres raffinés, graisses saturées et boissons excitantes comme le café, les boissons énergisantes ou l'alcool, qui perturbent le sommeil, augmentent l'anxiété et aggravent les risques de dépression ou d'addictions chez les adolescent·es.

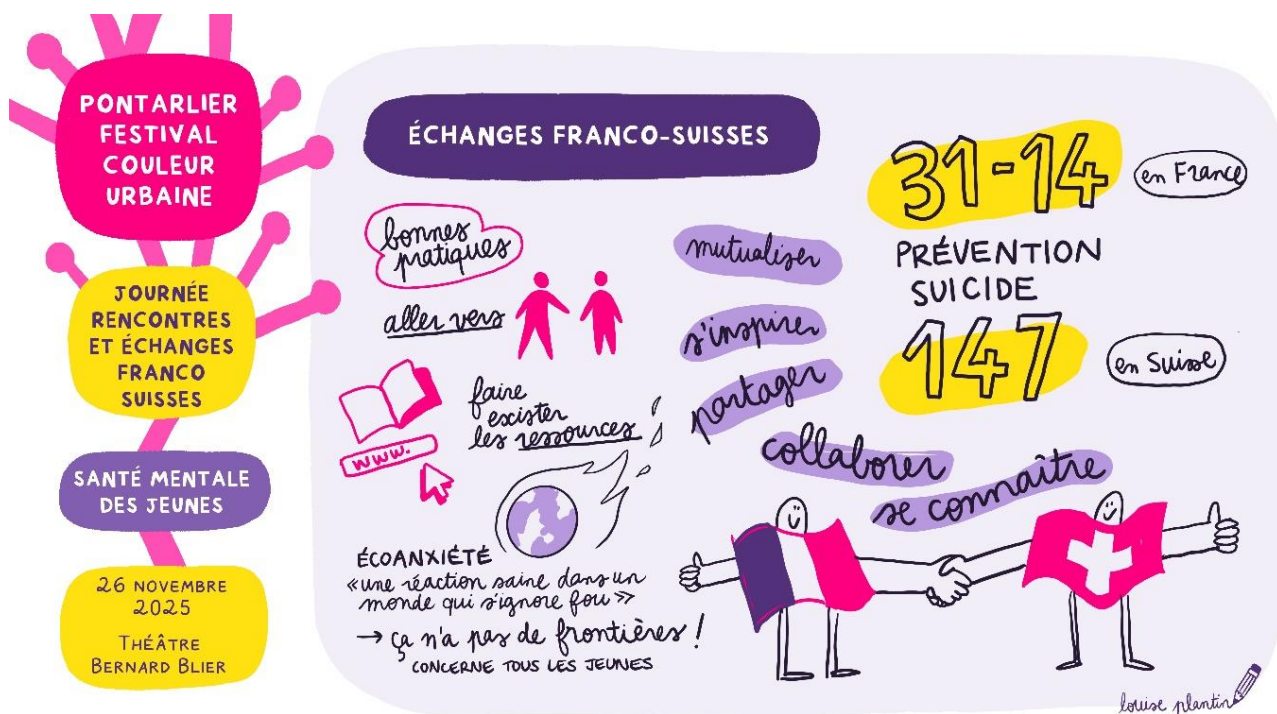
Adopter ces habitudes alimentaires simples renforce la résilience psychique et soutient les efforts de prévention quotidienne.

## Conclusion : Une responsabilité partagée pour un avenir serein

Cette journée d'échanges franco-suisse a mis en évidence l'ampleur de la crise de la santé mentale qui traverse notre jeunesse. Plus qu'un simple défi sanitaire, c'est un enjeu de société qui interroge nos modèles éducatifs, nos modes de vie et notre capacité collective à prendre soin des plus vulnérables.

Les solutions ne viendront pas d'un seul acteur, mais d'un écosystème cohérent et bienveillant où familles, écoles, professionnels de la santé, associations et pouvoirs publics collaborent étroitement. Le travail engagé dans le du Pontarlier Festival Couleur Urbaine constitue une base solide pour construire un réseau transfrontalier plus proche des réalités vécues par les jeunes.

Écouter leur parole, reconnaître leur souffrance et leur donner les moyens d'être acteurs de leur propre bien-être n'est pas une option, mais un impératif. C'est en investissant aujourd'hui dans la santé mentale de nos jeunes que nous construirons une société plus résiliente, plus juste et plus humaine pour demain.



# Ressources & numéros

Le Petit Guide la Santé Mentale de la Ville de Pontarlier (recto-verso).



## Le petit guide de la Santé Mentale

### Prendre soin de son corps

1.



#### Bouger régulièrement

L'activité physique (marche, vélo, sport, yoga...) libère des endorphines, réduit le stress et améliore le sommeil. 20 à 30 minutes par jour suffisent !

3.



#### Respecter son sommeil

Se coucher et se lever à heures régulières, limiter les écrans avant le coucher et privilégier des rituels apaisants (lecture, respiration, tisane). Le sommeil répare aussi l'équilibre émotionnel.

5.



Jeu mobile de promotion de la santé mentale (univers immersif archipel, exploration ludique, auto-évaluation).

7.



Podcast de sensibilisation à la santé mentale (témoignages de parcours de rétablissement, lutte contre la stigmatisation).

### Prendre soin de son environnement et de ses relations

8.



#### Créer et entretenir du lien social

Les échanges réguliers avec proches et activités collectives nourrissent le moral et réduisent l'isolement !

9.



#### Organiser ton espace

Un lieu rangé et lumineux aide à calmer l'esprit et à mieux se concentrer ! Trop de désordre peut nourrir le stress et la fatigue mentale.

2.



#### Bien s'alimenter

Une alimentation équilibrée (fruits, légumes, fibres, protéines, oméga-3) nourrit le corps et le cerveau ! Éviter l'excès de caféine, sucre et alcool qui peuvent accentuer l'anxiété ou les troubles du sommeil.

4.



Suivi de l'humeur, accès à des conseils personnalisés et sensibilisation aux premiers gestes d'aide.

6.



Outil pour cultiver son bien-être psychologique via des exercices et auto-observations (inspiré de la psychologie positive).



### En parler

10.



#### SOS Amitié

03 80 67 15 15 (24h/24, 7j/7).

12.



#### La Porte Ouverte

03 81 81 03 04 (accueil, écoute, soutien à Besançon).

14.



#### ARGOS 2001

07 66 81 49 70 (troubles bipolaires).

16.



#### Agri'Écoute

09 69 39 29 19 (24h/24 et 7j/7, soutien aux personnes du monde agricole).

11.



#### Fil Santé Jeunes

0 800 235 236 (gratuit, 7j/7, 8h-minuit, avec tchat en ligne).

13.



#### UNAFAM – Écoute Famille

01 42 63 03 03 (lun-ven, 9h-13h / 14h-17h, psychologues, assistants sociaux, juristes).

15.



#### Entendeurs de voix (REV)

Groupes de parole pour personnes concernées, à Besançon (Aurélien Bahy - 06 45 24 54 49 - [www.revfrance.org](http://www.revfrance.org)).

17.



#### 3114 – Numéro national de prévention du suicide

Gratuit, confidentiel, 24h/24 et 7j/7. Écoute, évaluation, orientation et intervention en lien avec les acteurs locaux.

### Consulter

18.

#### Point d'Accueil et d'Écoute Jeunes (PAEJ ADDSEA)

- Espace confidentiel de soutien, d'écoute et d'accompagnement face aux difficultés personnelles, familiales ou scolaires.
- Adresse : Pôle Ressources Jeunes, 12a Place Zarautz, 25300 Pontarlier
- Tél. : 06 08 24 67 37

20.

#### Mission Locale Haut-Doubs

- Accueil, accompagnement, information, et orientation pour les jeunes de 16 à 25 ans
- Adresse : 17 Place des Bernardines, 25300 Pontarlier
- Tél. : 03 81 46 54 61

19.

#### Centre de Guidance Infanto-Juvenile / Hôpital de Jour Enfant – PASSER'AILE / Rés'ado

- Suivis pédopsychiatriques, thérapies familiales, soutien éducatif
- Adresse : 17 Rue de Morteau, 25300 Pontarlier
- Tél. : 03 81 46 87 12

## Haut-Doubs (France)

- 119 : Numéro et tchat 24h/24 et 7j/7, pour danger immédiat (maltraitance, violences)
- 3018 : e-Enfance.org, signalement harcèlement et cyberharcèlement 9h-23h, 7j/7
- 3114 : Prévention suicide et pensées suicidaires, 24/7
- 0800 235 236 (Fil Santé Jeunes) : Confidences/conseils (9h-23h, 7j/7)
- PAEJ : Point Accueil Écoute Jeunes (12-25 ans), gratuit/confidentiel
- CJC : Consultations Jeunes Consommateurs (addictions)
- MDA : Maison des Adolescents du Doubs (écoute/soins, Besançon/antennes)
- Réseau Rés'Ados : Soutien addictions/social
- Promeneurs du Net : Accompagnement numérique jeunes.

## Canton de Vaud (Suisse)

- 147 : Aide téléphonique jeunes, 24/7.
- 0848 133 133 : Urgences psychiatriques (médecins de garde).
- SUPEA (CHUV) : Psychiatrie enfant/adolescent (consultations/urgences).
- [ciao.ch](http://ciao.ch) : Info/écoute 11-20 ans.
- [SantePsy.ch](http://SantePsy.ch) : Soutien santé mentale.
- [PsyYoung](http://PsyYoung) : Détection/intervention précoce transcantonale.

## Sites web

- [Psycom.org](http://Psycom.org): Ressources psycho-médicales pour santé mentale jeunes.
- [e-Enfance.org](http://e-Enfance.org) : Infos/prévention harcèlement, cyberharcèlement (numéro 3018).
- [unicef.fr](http://unicef.fr): Kits animation, podcasts confiance/régulation émotionnelle.

## Glossaire

---

**Addictions** : Comportements compulsifs avec ou sans substance visant à soulager un mal-être, entraînant une perte de contrôle malgré les conséquences négatives, particulièrement chez les adolescent·es en raison de l'immaturité cérébrale.

**Alcoolisations ponctuelles importantes (API)** : Consommation excessive d'alcool en une seule occasion, touchant 18,4% des élèves de 3e, augmentant les risques psychiques et physiques.

**Anxiété** : État de tension psychique marqué par une appréhension excessive, souvent exacerbé par le stress scolaire ou numérique chez les jeunes, avec 51-58% des collégiens/lycéens affectés.

**Compétences psychosociales (CPS)** : Capacités à gérer le stress, communiquer et résoudre des problèmes, piliers de la prévention en santé mentale via programmes comme Unplugged.

**Cortex préfrontal** : Région cérébrale immature chez l'adolescent·e, responsable du contrôle des impulsions, rendant vulnérable aux addictions via surcharge dopaminergique.

**Dépression** : Trouble de l'humeur avec risque élevé chez 14-15% des collégiens/lycéens, aggravé par malbouffe ou écrans, prédisant persistance à l'âge adulte.

**Dopamine** : Neurotransmetteur de la récompense, libéré massivement par substances ou écrans, créant dépendance chez les jeunes.

**EnCLASS** : Enquête nationale française mesurant le bien-être mental des élèves, révélant 59% de collégiens et 51% de lycéens en bon niveau en 2022.

**Ère dipienne** : Modèle parental ancien où l'enfant est une tabula rasa à éduquer par la loi et la culpabilité, avec autorité verticale (père symbolique).

**Ère narcissique** : Paradigme actuel centré sur la réalisation de soi, avec mère virtuelle et régulation par la honte liée à l'identité personnelle.

**Grooming** : Processus de manipulation d'un mineur (souvent en ligne) par un adulte pour obtenir des actes ou images sexuelles.

**Hikikomori** : Retrait social extrême (prévalence masculine), lié à l'addiction aux jeux vidéo, touchant 80% des cas avec signes de retrait.

**Immigrés numériques** : Adultes apprenant les technologies tardivement, avec pensée linéaire et transmission verticale du savoir.

**Mal-être** : Souffrance psychique globale en hausse, avec plaintes somatiques (sommeil, irritabilité) chez plus de la moitié des adolescent·es.

**Mère virtuelle** : Parent connecté à distance (smartphone, géolocalisation), maintenant le lien mais réduisant l'autonomie adolescente.

**Multitasking** : Fait de réaliser plusieurs tâches en même temps (par exemple devoirs, messages, réseaux sociaux), ce qui donne une impression d'efficacité mais réduit la concentration et la qualité de chaque activité.



**Natifs numériques** : Jeunes avec pensée multimodale en réseau, apprentissage par multitasking et cocreation horizontale.

**Onlife** : Fusion virtuel/réel chez les jeunes, où écrans étendent identité et liens sociaux sans dualisme offline/online.

**Pensée multimodale** : Traitement simultané d'images, sons, textes chez les natifs numériques, vs linéaire alphabétique.

**Père symbolique** : Figure d'autorité verticale régulatrice dans l'ère dipienne, médiateur de la loi.

**Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** : Formation obligatoire pour détecter et accompagner précocement les signes de détresse chez les jeunes.

**Safe-zones scolaires** : Espaces sécurisés dans les établissements pour écoute, soutien et échanges confidentiels.

**Scrolling** : Action de faire défiler en continu des contenus (réseaux sociaux, vidéos, actualités), souvent de façon passive et prolongée, ce qui capte l'attention et peut fatiguer le cerveau.

**Sexting** : Envoi d'images ou messages sexuels via numérique, risquant chantage ou cyberharcèlement chez les adolescent-es.

**Sérotonine** : Hormone du bien-être, boostée par alimentation saine (aliments fermentés, chocolat noir), contre stress oxydatif.

**Sous-exposition de soi** : Usage masculin (retrait, jeux vidéo), cachant l'identité physique dans le virtuel.

**Surexposition de soi** : Usage féminin dominant (likes, followers), fusionnant identité et personnage public, effaçant l'intimité.

**Tabula rasa** : Conception de l'enfant comme page blanche à former dans l'ère dipienne.

**Troubles du comportement alimentaire (TCA)** : Anorexie, boulimie ou hyperphagie liés à mal-être, risquant surpoids ou dénutrition en adolescence.