



## THEME 1 : LA SANTE MENTALE

### Être bien dans sa tête et le rester

*Je suis attentif à mon bien-être mental et à celui des autres*

Les jeunes sont tout autant concernés que les autres par la santé mentale, sinon plus car c'est un âge de transition avec des bouleversements importants tant physiques que psychiques, qu'il convient le cas échéant d'accompagner avec bienveillance.

Le suicide est la deuxième cause de mortalité entre 10 et 25 ans, après les accidents de la route, et 21% des jeunes en France connaissent un épisode dépressif caractérisé entre 18 et 24 ans (une augmentation de +9 points par rapport à 2017).

D'après l'Observatoire de la vie étudiante 2020 et en lien avec la crise liée à la covid-19 et les confinements, près d'un tiers des étudiants présentent les signes d'une détresse psychologique dans les 4 semaines précédant leur réponse à l'enquête. Les plus concernés sont les femmes, les étudiants étrangers et les étudiants boursiers.

Les 15-25 ans peuvent aussi souffrir de manière plus aigüe de la pression qu'exerce le système (scolaire, professionnel, social). Plus généralement, les jeunes peuvent souffrir face aux choix à réaliser pour leur avenir : du fait de leur âge, il peut leur être difficile de se sentir sûrs de leur identité et de leurs choix. La comparaison avec leurs semblables, mais aussi avec des personnes célèbres, sur les réseaux sociaux notamment, représente souvent une pression supplémentaire. Les jeunes sont susceptibles de surcroît d'être victimes de harcèlement en ligne.

#### Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons

La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques qui peuvent être très différentes.

Chaque personne est à la recherche permanente d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien et les obstacles qu'elle rencontre dans son

existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

### **Bien-être, mal-être**

Nous ressentons un bien-être mental grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime de soi. Néanmoins, il est normal de ressentir un mal-être lorsque nous vivons une situation difficile, par exemple une séparation ou un deuil.

Par ailleurs, nous pouvons tout à fait être en bonne santé mentale alors que nous vivons avec un trouble psychique. Par exemple, une personne peut vivre en équilibre et en harmonie avec une schizophrénie ou des troubles bipolaires, si elle est bien accompagnée et bénéficie de soins adaptés.

### **Comment faire pour préserver son bien-être ?**

Comme pour la santé tout court, les conditions de vie et de l'environnement, ainsi que les attitudes et comportements que nous pouvons adopter ont un effet majeur sur notre santé mentale.

Bien sûr, beaucoup de facteurs en lien avec nos conditions de vie et notre environnement nous dépassent (logement, revenus, rejet par les pairs, situations de discrimination, guerres...). Cependant, nous pouvons, avec nos ressources et nos compétences, prendre soin de notre propre santé mentale et de celle de nos proches, par exemple, en prenant des bonnes habitudes lorsque tout va bien et en agissant sur notre manière de faire face aux difficultés quand elles se présentent.

Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent justement de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien. Enseignées dès le plus jeune âge, elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé.

Ces compétences peuvent être renforcées tout au long de la vie d'adulte, donc, nous aider à garder notre équilibre face à l'adversité. Par exemple, ces compétences peuvent nous aider à améliorer notre capacité à gérer le stress afin que des événements négatifs nous impactent moins sur notre bien-être. Nous pouvons aussi apprendre à communiquer plus efficacement, avoir des meilleures relations avec les autres, faire travailler notre imagination pour résoudre les problèmes que nous rencontrons... Nous pouvons aussi, nous rappeler de ce qui nous a été d'utilité dans le passé lorsque nous avons surmonté des difficultés. Nous pouvons mettre à profit ce que nous avons appris à ces occasions en faisant une liste de ce qui nous avait bien aidé (par exemple, échanger avec une personne en qui nous avons confiance) afin de réutiliser ces aides et solutions.

Pour cultiver ses propres ressources, nous pouvons nous appuyer sur des conseils pratiques, des exercices et des techniques en accès libre sur internet. Pour ce faire, il faut garder son esprit critique et s'assurer que les sources sont fiables.

Par exemple, pour mieux dormir, nous pouvons nous servir de la fiche mémo de l'Institut national du sommeil et de la vigilance avec les 10 recommandations des médecins (<https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-medecins-du-sommeil-pour-bien-dormir/>).

Nous ne devons pas oublier que les exercices et conseils ne remplacent pas le soutien que nous trouvons auprès de notre entourage ou, quand c'est nécessaire, auprès des professionnels de la santé mentale. Toutes ces ressources sont complémentaires.

Pour commencer, voici **11 conseils** qui peuvent nous y aider, à adapter selon la situation personnelle de chacun :

1. Être attentif à ses émotions et en parler avec ses proches ;
2. S'accepter, avec ses imperfections, être bienveillant avec soi-même et avec les autres ;
3. Rester actif en faisant de l'exercice, en bougeant tous les jours, profiter de la nature ;
4. Éviter une exposition excessive aux écrans ;
5. Manger régulièrement et de façon équilibrée ;
6. Éviter les excès d'alcool ;
7. Faire attention à son sommeil ;
8. Rester en contact avec ses proches, famille ou amis ;
9. Faire des choses que l'on aime et qui nous font du bien, ré-aménager son chez soi pour s'y sentir mieux, se faire plaisir ;
10. S'investir pour les autres, par l'entraide, la solidarité ;
11. Demander de l'aide quand les choses deviennent trop difficiles ;

### Situations/messages :

Ces paroles de jeunes, parfois violentes, peuvent être l'occasion d'engager le dialogue et permettre de réfléchir pour une santé mentale positive.

Paroles de jeunes	Messages
T'es Schizo !	Sans que l'on s'en rende compte, ces expressions participent à la stigmatisation des personnes confrontées à ces maladies : honte d'en parler, isolement, perte de confiance... Utiliser ces termes comme insultes ou pour blaguer, participe à cette stigmatisation.
Je ne suis pas fou ! Mongol !	

<p>Les dépressifs sont des faibles</p> <p>Si on a de la volonté, qu'on est fort, on n'a pas de problème psychologique</p>	<p>Eviter de juger une personne qui déprime. Cela n'a rien à voir avec la force ou la faiblesse. Nous pouvons tous être confrontés dans notre vie à un passage à vide plus ou moins sévère.</p> <p>Savoir demander de l'aide lorsque cela est nécessaire, c'est aussi une preuve de maturité et d'autonomie.</p>
<p>Personne ne me comprend/je sens que ça ne va pas trop</p>	<p>Ça arrive de se sentir seul, dépassé par des problèmes qui nous paraissent trop difficiles à surmonter. Dans ce cas, il faut essayer d'en parler, soit à quelqu'un de son entourage (amis, famille, personne de confiance, personnels de la santé scolaire, médecin, psychiatre, ou psychologue), soit appeler une ligne d'écoute : il y en a pour tous les âges et pour toutes les situations.</p>
<p>Suis-je normal .e ?</p>	<p>C'est vraiment une question fréquente à ton âge. La normalité est quelque chose de relatif, c'est une construction sociale. Etre différent ne veut pas dire être anormal. Il faut apprendre à se connaître et à s'accepter, avec ses défauts et ses qualités, à se regarder avec bienveillance.</p>
<p>Des personnes que je connais ne vont vraiment pas bien, mais je n'ose pas leur parler parce que j'ai peur que ça les fasse encore plus souffrir.</p>	<p>Parler des choses qui font souffrir, comme le fait par exemple d'avoir des idées suicidaires, n'encourage pas la personne à le faire. Offrir du soutien à une personne qui vit des difficultés peut être très valorisant. Cependant, on peut rapidement ressentir de la fatigue, voire de l'épuisement. Pour arriver à rester disponible pour l'autre, il est essentiel de prendre soin de soi et de respecter ses limites. Il est donc important de déterminer jusqu'où tu peux apporter ton aide et que tu t'accordes des moments de repos pour penser à autre chose.</p> <p><b>Rappeler l'existence du numéro 3114 pour être aidé immédiatement :</b> Le 3114<sup>2</sup> est le numéro national de prévention du suicide. Les répondants sont des professionnels (infirmiers et psychologues), spécifiquement formés pour accompagner toute personne concernée par le suicide. Ils sont donc à l'écoute des jeunes, des familles et de leurs proches, tout comme de l'ensemble des adultes qui les accompagnent. L'appel est gratuit, l'écoute est confidentielle, 24h/24 et 7j/7.</p>

### Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Soyez bienveillant vis-à-vis de vous-même et des autres.

<sup>2</sup> <https://3114.fr/>

Soyez vigilant aux petits signes qui risquent de dégénérer en harcèlement ou isolement d'une personne. Par exemple des moqueries récurrentes, des plaisanteries ciblant la même personne, ou bien le même thème : cela peut faire rire tout le monde, mais cela peut blesser certains.

Si vous remarquez que l'un des apprentis ne va pas bien (tristesse, isolement du groupe, angoisse), proposer d'en discuter, tout en respectant la discrétion et la volonté de la personne.

Faites remarquer aux jeunes les expressions qui vous semblent discriminantes pour déclencher la discussion.

Ne tolérez aucune moquerie envers une personne en situation de handicap.

### Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Des informations et ressources en lignes sur la santé mentale des jeunes <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-jeunes/#quelques-idees-recues-sur-la-sante-mentale-6061d962dcd48>

**La formation au secourisme en santé mentale** : Formation conçue sur le modèle des « gestes qui sauvent » et visant à une meilleure connaissance de la santé mentale, des troubles psychiques et de leur repérage, et des conduites à tenir en cas de problème ou de crise. La formation au secourisme développe une méthode pour apprendre à aider en santé mentale et elle s'adresse à tous. Il existe un module spécifique pour accompagner les jeunes.

**Guide "Aller vers, aller mieux", réalisé par l'UNHAJ** : Ce livret est un véritable guide sur la santé mentale des jeunes. Il propose des apports réflexifs, un répertoire des structures d'écoute, d'accompagnement et de soin, des lignes d'écoute et des chatboxes, des sites, acteurs et guides ressources sur cette thématique mais aussi toute une rubrique culturelle sur le sujet.

Développer les compétences psychosociales : voir le [site de Santé publique France](#)

### Les ressources à faire connaître aux jeunes

On peut chercher de l'information sur Internet, par exemple sur le site du Psycom qui met notamment à disposition la [vidéo Cosmos mental](#) le [guide](#) « Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale ».

L'association d'écoute Nightline propose un « [kit de vie](#) » composé de différents outils.

Une ligne d'écoute pour les jeunes <https://www.filsantejeunes.com/> ou 0 800 23 52 36 (gratuit)

Des conseils et soutien psychologique pour les étudiants <https://www.soutien-etudiant.info/services-soutien>

Le dispositif [Mon Soutien Psy](#) permet aux personnes souffrant d'un trouble psychique léger ou modéré de bénéficier, sur prescription médicale, de 8 séances par an avec un psychologue, remboursées par l'Assurance maladie.

## Le 3114

Ouvert depuis octobre 2021, le **numéro national de prévention du suicide, le 31 14 est gratuit et accessible 7j/7 et 24h/24 depuis tout le territoire national**. Au bout du fil, des professionnels du soin permettent d'apporter une réponse immédiate aux personnes en détresse psychique et à risque suicidaire, mais aussi à leur entourage et aux professionnels en contact.



## THEME 1 : LA SANTE MENTALE

### Les nuits et le sommeil

*Préserver mon sommeil est incontournable si je veux être en bonne santé*

Certains apprentis pourraient être **en dette de sommeil**. En effet, la durée moyenne de sommeil diminue en même temps que l'utilisation des écrans (smartphones, tablettes, ordinateurs notamment) augmente et que les offres culturelles et de divertissement évoluent.

#### Le sommeil, ça sert à quoi ?

Le sommeil est un facteur essentiel d'équilibre psychologique et de récupération physique et mentale. On ne peut pas vivre sans dormir.

#### Y-a-t-il une durée de sommeil idéale ?

La quantité de sommeil suffisante est la réponse à la question suivante : « *En moyenne, de combien de temps de sommeil as-tu besoin pour être en forme le lendemain ?* ». Pour les jeunes de 15/16 ans, on estime que le besoin est de **8 à 10 heures par nuit**. Entre 18 et 25 ans, ce besoin est plutôt estimé **entre 7h à 9h**. Evidemment, la quantité nécessaire et la qualité de sommeil varient grandement d'une personne à l'autre. L'environnement, l'hygiène, le rythme de vie, mais aussi la génétique, différencient les petits et les gros dormeurs.

**La quantité optimale de sommeil est donc celle dont on a besoin.** Néanmoins, on sait que dormir moins de 6 heures augmente le risque d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents, augmente l'irritabilité et diminue la qualité de vie.

#### Faire la sieste ou pas ?

Une sieste de 20 à 30 minutes a des bienfaits biologiques et lutte contre l'état inflammatoire lié à la privation de sommeil.

#### Si on se couche tard et on se lève tard, c'est pareil ?

Pour garder une bonne régulation de son horloge biologique, il est préférable de se lever toujours à la même heure le matin, même si on s'est couché tard. Si la nuit a été trop courte, la récupération sera meilleure la nuit suivante.

#### Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je suis crevé	Tu es certainement en dette de sommeil.
Bâillements / yeux qui piquent	Ce sont les signaux du sommeil à rappeler.

Il ronfle/il y avait du bruit	Le bruit perturbe le sommeil. Il faut éteindre les écrans/la télé etc. Le sommeil de première partie de nuit est de meilleure qualité.
Il y avait de la lumière	Le plus d'obscurité possible. La lumière perturbe le sommeil / éteindre les écrans.
J'ai trop chaud/trop froid	Température idéale 18°C Vêtement de nuit simple et confortable
Je fais régulièrement des insomnies	Le sommeil est perturbé par les changements et les situations stressantes. C'est une réaction normale. Un exercice physique modéré et régulier améliore le sommeil lent profond et diminue l'insomnie. Il est conseillé de ne pas faire cet exercice le soir trop près du coucher.

### Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer



Brochure numérique de 28 pages de l'Inpes (aujourd'hui Santé publique France)

<http://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf>

Site de référence sur le sommeil de l'adolescent

[Le sommeil de l'adolescent - Le sommeil de l'enfant \(reseau-morphee.fr\)](http://www.reseau-morphee.fr)

### Les ressources à faire connaître aux jeunes

Les [10 recommandations de l'Institut national du sommeil](#): à afficher !

Vous pouvez proposer un carnet de sommeil à ceux qui seraient intéressés.

[Sommeil un carnet pour mieux comprendre.pdf \(sante.gouv.fr\)](#)

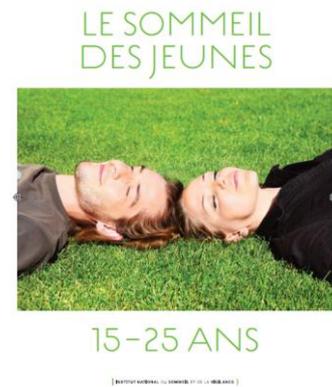
Il y a aussi un questionnaire si on a une insomnie **de plus de trois mois**.

[Questionnaire du sommeil de l'adolescent - Le sommeil de l'enfant \(reseau-morphee.fr\)](#)



**Brochure de 16 pages sur le sommeil des jeunes. Ce document contient de nombreux conseils pratiques et un exemple de carnet de sommeil.**

[INSV-Carnet-11-Sommeil-des-jeunes-15-25-ans \(institut-sommeil-vigilance.org\)](https://www.institut-sommeil-vigilance.org)





## THEME 1 : LA SANTE MENTALE

### Les écrans

*J'utilise mon portable et autres écrans en protégeant ma santé !*

Presque tous les jeunes ont un téléphone portable et l'utilisent tous les jours.

#### Bon ou mauvais pour la santé ?

Les jeunes utilisent de manière intensive les écrans, ce qui peut nuire à la santé, en diminuant la qualité du sommeil.

En effet, l'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant de fait à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement et induit un retard de phase. Même des signaux lumineux extrêmement minimes ont un impact, via une suppression de la sécrétion de mélatonine.

De surcroît, à l'heure où l'activité intellectuelle et émotionnelle devrait diminuer, les réseaux, internet ou autres mails génèrent une excitation cognitive tout à fait préjudiciable au sommeil. Cette tension nuit au ralentissement nécessaire à l'instauration du sommeil et elle est relayée par "l'effet sentinelle" induit par les téléphones portables laissés allumés la nuit.

La lumière émise par les téléphones peut également entraîner une fatigue visuelle, des maux de tête, des migraines.

Par ailleurs, le téléphone portable des rayonnements électromagnétiques qui peuvent avoir un effet sur la santé (échauffement d'une partie du corps comme la tête lorsqu'on colle le téléphone à l'oreilles pour un appel). Au vu des connaissances scientifiques aujourd'hui, il existe une réglementation européenne qui permet de ne pas mettre en vente n'importe quel appareil et de protéger les utilisateurs (à condition qu'ils respectent les conditions d'utilisation !)

#### Comment déceler une « dépendance » au portable ?

Ne pas être capable d'éteindre son portable pendant plusieurs heures sans le rallumer.

#### Les adolescents sont-ils plus particulièrement concernés ?

Les études scientifiques montrent que les adolescents peuvent être plus exposés que les adultes. Ainsi, près d'un jeune sur quatre de 15 à 17 ans passe plus de 7h par jour devant un écran. D'après le baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées, en 2021, les 15-24 ans sont trois fois plus

nombreux que les autres à déclarer regarder des vidéos plus de 4 heures par jour (24% des 15-24 ans contre 8% des 25-49 ans). De manière générale, les 15-24 ans sont 2 fois plus nombreux que leurs aînés à avoir des usages intensifs d'écrans, notamment en ce qui concerne les communications personnelles via les réseaux sociaux (soit plus de 4 heures/jour).

Parmi les usages quotidiens, le jeu en ligne est l'activité numérique la plus intensive : un tiers des 15-24 ans s'y adonnent plus de 4 heures au quotidien. De plus, près des ¾ des répondants de 15-24 ans déclarent continuer à regarder des vidéos et à communiquer en ligne après le coucher.

Il est donc important de **limiter l'exposition** des adolescents aux rayonnements électromagnétiques ainsi qu'à la lumière bleue, en **incitant à un usage raisonné** des smartphones. Les messages et notifications permanentes empêchent de se concentrer. Le temps passé sur les écrans est susceptible d'empiéter sur les heures de sommeil.

### Situations / messages

Paroles de jeunes	Message
Je veux mon portable !	La déconnexion c'est : → un sommeil de meilleure qualité → davantage de relations sociales → moins de stress et d'anxiété
Le portable, ce n'est pas dangereux pour la santé	Le portable émet des rayonnements électromagnétiques et de la lumière bleue. Son utilisation continue est déconseillée.
Le portable, c'est vital	Rappeler que le caractère vital du portable, c'est uniquement le principe de l'appel urgence et citer les numéros (112, 15, 17, 18).
Mon Précieux n'a plus de batterie !	Profites en pour parler avec ton voisin, il a sans doute beaucoup de choses à te dire et réciproquement !

### Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- **Montrez l'exemple** en utilisant votre portable le moins longtemps possible lorsque les jeunes sont présents.
- Utilisez un kit mains-libres ou le haut-parleur pour diminuer l'exposition aux ondes.
- Expliquez que les messages texte (messages instantanés, SMS, courriels...) sont préférables aux appels : le téléphone émet moins d'ondes, car il se connecte à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message.

- Évitez de maintenir votre téléphone à l'oreille dans les transports, munissez-vous d'une oreillette, car le téléphone se connecte successivement avec différentes antennes relais et peut élever sa puissance au niveau maximum pour les rechercher.
- Privilégiez les zones de bonne réception : Lorsque la réception est bonne, le téléphone diminue sa puissance d'émission au minimum nécessaire pour assurer une bonne liaison. Le nombre de barrettes affiché par le téléphone informe sur la qualité de la réception : plus il y en a, mieux c'est !
- Ne vous servez pas de votre téléphone comme réveil ou, en ce cas, le tenir éloigné de votre tête.

## Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

### Sommeil et écrans :

[Sommeil et nouvelles technologies - INSV Institut National du Sommeil et de la Vigilance \(institut-sommeil-vigilance.org\)](http://institut-sommeil-vigilance.org)

### Outils consultables sur le site [jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr) :

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-ressources-ecran/#category-section-a-lire>

### Campagne d'information « téléphone mobile et santé » du ministère chargé de la Transition écologique :

Que savons-nous des effets des radiofréquences sur la santé ? Quels sont les bons comportements à adopter avec un téléphone mobile pour réduire son exposition aux ondes ?

<https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/telephone-mobile-bons-comportements>

### Campagne d'information de la Mutualité française (télécharger les livrets ci-dessous) : *Les écrans et nous*

<https://normandie.mutualite.fr/content/uploads/sites/51/2017/10/MFN-Livret-ADOS-Portable-VP.pdf>

### Réseaux sociaux

<https://normandie.mutualite.fr/content/uploads/sites/51/2017/10/MFN-Livret-ADOS-Réseaux-VP.pdf>

## Les ressources à faire connaître aux jeunes

### Outils consultables sur le site [jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr) :

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-ressources-ecran/>

**A télécharger sur son téléphone :** L'application "OpenBarres" sur Android proposée par l'Agence nationale des fréquences (ANFR). Elle permet d'effectuer un diagnostic en temps réel de l'état d'un réseau mobile ouvert au public, de connaître le début

d'absorption spécifique de son téléphone et permettra à l'avenir d'estimer son exposition aux radiofréquences.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=io.m100.anfr.OpenBarres>

**Documents pédagogiques courts :**

- Information concernant la lumière bleue : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie\\_lumiere\\_bleu\\_led-a4\\_def170919.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie_lumiere_bleu_led-a4_def170919.pdf)