



**Santé**  
**mentale**  
**des jeunes**



**Rapport du panel citoyen  
composé de 20 jeunes  
âgés de 12 à 18 ans**

JUIN 2025



# **Santé mentale des jeunes**

*Rapport du panel citoyen composé de 20 jeunes âgés de 12 à 18 ans*

Mai 2025

## Table des matières

Introduction.....	3
I. Santé mentale des jeunes : de quoi parle-t-on ? Définitions et représentations du panel sur les concepts clés .....	7
II. Les thématiques prioritaires.....	8
1. Thématique prioritaire n°1 « Environnement personnel » <i>Comment l'environnement personnel des enfants et des jeunes peut-il soutenir leur santé mentale ?</i> .....	8
1.1. Les constats et problèmes identifiés.....	10
1.2. Les propositions.....	12
2. Thématique prioritaire n°2 « Discriminations et jugement » <i>Comment protéger la santé mentale des enfants et des jeunes face aux discriminations et au jugement ?</i> .....	18
2.1. Les constats et problèmes identifiés.....	18
2.2. Les propositions.....	20
3. Thématique prioritaire n°3 « Système scolaire » <i>Comment transformer le système scolaire pour qu'il soit au service de la santé mentale des enfants et des jeunes ?</i> .....	27
3.1. Les constats et problèmes identifiés.....	27
3.2. Les propositions.....	31
III. Les autres thématiques abordées.....	39
Annexes.....	40

# Introduction

## ***Un travail réalisé par 20 enfants et jeunes de 12 à 18 ans, au cours de 6 jours de délibérations***

Afin de recueillir la parole des premiers concernés, 20 enfants et jeunes âgés de 12 à 18 ans, tirés au sort, ont travaillé pendant deux séquences délibératives du 14 au 17 avril 2025 puis du 22 au 23 mai 2025 pour nourrir les réflexions de la commission Affaires sociales et santé du Conseil économique, social et environnemental (CESE).

---

*“L’objectif : écouter et comprendre leurs besoins réels, derrière y questionner les représentations adultes, faire émerger ensemble des pistes concrètes, dans une approche transversale allant au-delà de la seule dimension médicale. [...] Car la **participation des jeunes est un droit, reconnu par la Convention internationale des droits de l’enfant (CIDE)**. Ce droit implique un devoir : celui des adultes et des institutions de créer les conditions pour que cette expression soit possible, entendue et prise en compte.” - Thierry Beaudet, président du CESE*

---

Le CESE est l'une des trois assemblées constitutionnelles de la République, avec l'Assemblée nationale et le Sénat. C'est l'assemblée de la société civile. Il conseille le Gouvernement et le Parlement, représente les organisations de la société civile et associe les citoyens à la vie démocratique.

Associations, ONG, fédérations professionnelles, syndicats, organisations patronales... Ce sont au total 82 organisations, représentées par les voix de 175 conseillères et conseillers, qui cherchent ensemble des terrains d'entente sur des sujets d'intérêt général et éclairent la décision publique.

Depuis 2021, le CESE est aussi l'assemblée de la participation citoyenne : à travers des conventions citoyennes, des consultations, des journées délibératives, le CESE permet à toutes et tous de disposer d'un espace où faire entendre leurs opinions et préoccupations aux pouvoirs publics.

Le CESE remettra un avis sur la santé mentale des jeunes au Parlement et au Gouvernement grâce aux travaux de la commission Affaires Sociales et Santé présidée par Angeline Barth (groupe CGT) et rapporté par Helno Eyriey (Groupe des organisations étudiantes et des mouvements de jeunesse)

Ce projet d'avis s'attachera à définir, au-delà des causes, les conséquences d'une dégradation de la santé mentale d'une classe d'âge sur la vitalité démocratique du pays et sa vie économique et sociale. La tranche d'âge de la saisine couvrira les enfants et les jeunes de 5 à 25 ans de manière à analyser le continuum des problématiques de santé mentale de l'enfance, à l'adolescence jusqu'à l'entrée dans la vie active.

Ce dispositif constitue une innovation pour le CESE : c'est la première fois que l'institution expérimente la mise en place d'un panel composé uniquement d'enfants et de jeunes.

L'objectif principal de ce dispositif est de permettre aux enfants et aux jeunes de contribuer à un diagnostic collectif sur la santé mentale des jeunes, en tenant compte de la diversité de leurs parcours, de leurs expériences et de leurs environnements sociaux et de faire émerger des propositions concrètes, en lien avec leurs préoccupations spécifiques.

Dans une logique partenariale, le CESE s'est associé à la Dynamique pour les Droits des enfants pour la composition du panel, la conception et l'animation des journées délibératives. La Dynamique pour les Droits des enfants est un ensemble d'organisations mobilisées pour porter collectivement, en direction des décideurs publics, des messages de plaidoyer pour une meilleure effectivité des droits de l'enfant en France et à l'international<sup>1</sup>.

Les enfants et les jeunes composant le panel ont été tirés au sort sur une liste de volontaires suite à un appel à candidatures réalisé par l'UNICEF France, SOS Village d'Enfants, l'ANAMAAF, APF France handicap et l'ANACEJ, associations et organisations membres de la Dynamique pour les Droits des enfants. Le tirage au sort a été effectué selon une méthode de tirage au sort panélisé à partir de critères pour garantir la diversité des profils (genre, association, âge et territoire de résidence).

---

<sup>1</sup> <https://www.delaconventionauxactes.org/>

### ***Structuration du rapport***

Ce rapport est structuré de manière à offrir une vue d'ensemble complète et détaillée des réflexions et propositions du panel de jeunes, exprimées lors des ateliers délibératifs organisés pendant 6 jours au CESE, entre avril et mai 2025.

La première partie du rapport présente les définitions et représentations de la santé mentale telles qu'exprimées par le panel pour contextualiser les constats et les propositions présentés dans la suite du document. Sont ensuite détaillées les thématiques de travail jugées prioritaires par les enfants et les jeunes au cours de leurs délibérations : pour chacun de ces thèmes sont présentés les éléments de constats ainsi que les propositions détaillées formulées par les participants. Dans une démarche d'exhaustivité, ce document présente également en dernière partie les thématiques qui n'ont pas pu être approfondies car jugées moins prioritaires, mais qui présentent toutefois des enjeux que les enfants et les jeunes souhaitent porter à la connaissance des pouvoirs publics.

# I. Santé mentale des jeunes : de quoi parle-t-on ? Définitions et représentations du panel sur les concepts clés

La santé mentale des jeunes étant un sujet complexe et multidimensionnel, cette première partie vise à synthétiser les définitions et représentations exprimées par les jeunes sur les concepts clés de la santé mentale. Ces réflexions ont pu émerger principalement lors de la phase d'acculturation par l'intermédiaire de l'atelier « Cosmos Mental » proposé par Psycom. *Un compte-rendu détaillé de l'atelier est disponible en annexe n°5.*

*Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale, à travers la création et la diffusion d'outils pédagogiques comme le Cosmos Mental. A travers cette méthode créée en 2016, les participants ont pour objectif, grâce à la métaphore du cosmos, de définir les notions clés et analyser les niveaux d'influences à travers une grille d'analyse de ce qui impacte la santé mentale des individus (déterminants individuels sociaux et environnementaux).*

Le panel a pu formaliser plusieurs définitions de la santé mentale, recensées ci-contre :

**« La santé mentale, ce n'est pas seulement l'absence de problèmes psychiques : c'est un équilibre entre le bien-être mental et physique, dans lequel il n'y a pas de dissociation entre le cerveau et le corps.**

**Elle se vit autant dans un angle positif — quand on se sent aligné, sans perturbation psychique — que dans un angle négatif, par exemple quand on n'arrive pas à exprimer ce qu'on ressent ou qu'on devient irritable.**

**La santé mentale est un état, qui peut être synonyme de bien-être ou de mal-être, mais surtout un parcours fait de phases variées. On peut traverser des moments difficiles tout en se sentant bien par ailleurs, et inversement.**

**L'entourage, le cadre de vie, l'environnement social et économique jouent un rôle clé dans ces variations »**

Les éléments essentiels de ces définitions à retenir, selon les jeunes, sont :

- **un équilibre corps-esprit** : la santé mentale est un équilibre entre bien-être physique et bien-être mental, où l'un joue sur l'autre. Par exemple, parfois, le mal-être peut se manifester physiquement (ex. rythme de la respiration...) ;
- **un parcours avec des phases** : la santé mentale, c'est un parcours qui bouge, avec des phases variées. On peut avoir des troubles psychiques tout en se sentant bien, ou l'inverse ;
- **des influences extérieures** : la santé mentale dépend de l'entourage, du cadre de vie, de l'environnement social et économique, et des obstacles rencontrés ;

- **une variation selon des obstacles et ressources** : chaque obstacle peut devenir une ressource. Nos ressources influencent aussi la survenue d'obstacles ;
- **un ressenti personnel plutôt qu'un diagnostic** : la santé mentale ce n'est pas juste un diagnostic, c'est surtout une question de ressenti et d'expérience personnelle.

## II. Les thématiques prioritaires

Lors de la première séquence de travail, les jeunes ont identifié leurs thématiques prioritaires en matière de santé mentale. Cette priorisation a été réalisée grâce à un travail d'argumentation sur chaque thème, suivi d'un vote.

Parmi 5 thématiques identifiées au préalable, les 3 thématiques que le panel a souhaité traiter en priorité sont les suivantes :

- L'environnement personnel ;
- Les discriminations et jugements ;
- Le système scolaire.

Pour chacune de ces thématiques, les jeunes ont identifié des problèmes ou obstacles rencontrés dans leur quotidien et des propositions à l'attention des pouvoirs publics afin de remédier à ces constats et, *in fine*, de permettre une meilleure santé mentale des enfants et des jeunes.

### 1. Thématique prioritaire n°1 « Environnement personnel »

*Comment l'environnement personnel des enfants et des jeunes peut-il soutenir leur santé mentale ?*

À travers cette thématique, le panel souligne **l'effet central de l'entourage et des relations sociales pour la santé mentale** : le rôle de la famille et de l'école est particulièrement souligné. L'axe prioritaire traite ainsi de la sensibilisation et de la formation des adultes au contact des enfants et des jeunes (notamment les équipes pédagogiques à l'école et les parents) aux enjeux de santé mentale, afin d'aller vers une meilleure compréhension des besoins des enfants et des jeunes et un meilleur accompagnement.

Le panel souligne également le rôle des **réseaux sociaux** et l'enjeu de leur régulation, l'accompagnement des jeunes pour une meilleure approche du rôle des relations affectives ou, enfin, la nécessité d'améliorer l'accès à une bonne prise en charge psychologique.



Sur cette thématique, le panel de jeunes a identifié 3 problématiques et 5 propositions détaillées ci-dessous :

## 1.1. Les constats et problèmes identifiés

→ *L'écoute, la considération et la valorisation que les jeunes reçoivent de leur entourage proche ont un impact significatif sur leur santé mentale*

### Contexte et chiffre clé

Parmi les jeunes ayant déclaré se sentir mal, **7 jeunes sur 10** disent n'en avoir parlé à personne

(Source : Ipsos – Baromètre du moral des adolescents de Notre avenir à tous – Mars 2025 – Hélène Roques – en partenariat avec la Chaire Innovation

Selon le panel, **les enfants et les jeunes ont besoin d'une écoute attentive** et sans jugement pour oser se confier. Les participants estiment que les adultes cherchent systématiquement des solutions, alors que les enfants et les jeunes cherchent parfois simplement à entendre que leurs ressentis sont légitimes et importants. Cela va de pair avec la valorisation de leur personne et de leurs centres d'intérêt. Sur ce point, ils précisent que même si leurs centres intérêts peuvent sembler peu importants ou sans débouchés pour les adultes, ils restent essentiels pour la santé mentale des jeunes.

- Les causes identifiées :

Selon eux, il existe une norme selon laquelle « **il ne faut pas parler de ce qui ne va pas** », surtout chez les générations précédentes, qui renforce un sentiment de non-écoute et **d'incompréhension**.

- Les conséquences sur les générations actuelles et futures :

Selon des membres du panel, les enfants et les jeunes **ne parlent pas** de leur mal-être de peur de ne pas être écoutés ou valorisés. Par conséquent, ils **s'isolent** de leur entourage. Ils estiment, au global, que le mal-être des jeunes empire car il n'est pas communiqué ni reconnu.

---

« On entend souvent de la part des générations précédentes  
« **c'est à la mode pour les jeunes d'aller voir un psy** » alors qu'on essaye  
juste d'exprimer son mal-être ou de parler de santé mentale »

---

→ *Les inégalités sociales pèsent sur la santé mentale des jeunes*

Les jeunes du panel relèvent que le renforcement des inégalités sociales implique une **dévalorisation** permanente des enfants et des jeunes issus des classes sociales moins aisées, impactant ainsi leur santé mentale. Selon eux, ces inégalités se reflètent particulièrement dans l'accès à la culture et entraînent des conséquences sur :

- **L'orientation** : les jeunes moins aisés ne disposent pas de toutes les informations pour faire leurs choix d'orientation, n'ont pas les mêmes réseaux et ne connaissent pas ou ne peuvent pas accéder financièrement aux dispositifs permettant de renforcer leurs CV (test Cambridge, Programme « Modèle des Nations Unies » (MUN),...)
  - **La perception de l'avenir, de soi, de sa classe sociale** : les parents peuvent craindre le déclassement et contraindre les choix des jeunes
- Les causes identifiées :

Plusieurs facteurs renforçant les inégalités sont identifiés par le panel de jeunes :

- **Une charge mentale et une charge de travail plus importantes pour les jeunes plus défavorisés** : les jeunes issus de milieux sociaux moins favorisés ont moins de temps libre car ils ont plus de travail à fournir que les autres (notamment domestique) et ne peuvent pas consacrer autant de temps aux activités culturelles.
  - **Un accès plus difficile aux établissements scolaires prestigieux** : ceux-ci offrent plus de perspectives pour les jeunes, mais l'accès est plus difficile pour les jeunes moins favorisés, qui n'ont parfois même pas connaissance de ces établissements.
  - **Un réseau social moins « influent »** : les enfants et les jeunes peuvent avoir plus de difficultés que des jeunes issus de milieux sociaux aisés pour trouver des stages ou des emplois voire pour accéder à des fonctions politiques, car ils ne disposent pas du même capital social.
- Les conséquences sur les générations actuelles et futures :

Pour les membres du panel, les inégalités sociales ont des conséquences significatives sur les enfants et les jeunes issus de milieux sociaux défavorisés qui semblent particulièrement affectés par **l'anxiété sociale, la peur de l'avenir**, les **addictions** qui nuisent au sommeil ou à la concentration, et le **sentiment d'infériorité**.

→ *Les enfants et les jeunes n'ont pas assez accès à l'éducation à la vie affective alors que ces aspects de leurs vies ont un fort impact sur la santé mentale*

La vie affective et relationnelle reste un sujet **tabou** dans la société selon le panel de jeunes. Par ailleurs, ils observent que la loi de 2001 sur les cours d'éducation à la vie affective relationnelle et sexuelle impliquant la mise en place de 3 heures de cours par an **n'est pas appliquée uniformément**. Selon leurs témoignages, lorsque ces cours ont lieu, ils sont

davantage centrés sur l'éducation sexuelle et **pas assez sur l'éducation affective et sentimentale**. Plusieurs jeunes indiquent aussi n'avoir jamais bénéficié de ces cours.

- L'absence de cette éducation entraîne selon eux de nombreuses conséquences, notamment :
  - Une éducation réalisée par des adultes ou jeunes **non formés**, qui peuvent influencer les jeunes et entraîner des **comportements inappropriés** ou les inciter à reproduire des erreurs ;
  - Le visionnage de contenus **pornographiques** qui entraîne une crainte autour de la « performance » ;
  - Des **situations d'isolement** ;
  - Une augmentation de l'**anxiété** et d'états **dépressifs** chez les jeunes.

---

*« On a besoin de cette éducation pour pouvoir communiquer avec notre entourage ».*

---

## 1.2. Les propositions

*Les propositions « coup de cœur » sur la thématique :*

### → **Réguler l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes**

 14 votes « Coup de cœur »

*Si un consensus existe au sein du panel sur la nécessité de réguler les contenus présents sur les réseaux sociaux ainsi que celle de limiter l'accès à certains contenus en fonction de l'âge des utilisateurs, le panel souligne qu'il est particulièrement complexe de trouver des solutions concrètes et efficaces pour y remédier.*

**Objectif :** cette proposition vise à rendre l'usage des réseaux sociaux **neutre** pour la santé mentale des jeunes, en garantissant que leur « vie numérique » n'influe pas leur santé mentale.

**Modalités pratiques de mise en œuvre :**

- **Sensibiliser à l'école** les jeunes et les enfants : prévoir une éducation à internet et aux réseaux sociaux, pour prendre conscience des conséquences de leur utilisation et en montrer les dangers ;

- **Sensibiliser** les parents aux impacts des réseaux sociaux ;
- **Contrôler les contenus** : censurer les contenus inappropriés, en application de la loi, et prévoir des sanctions suffisantes pour les entreprises du numérique.

Vidéo réalisée par le panel de jeunes « *L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale* » :



### → **Prévoir des temps de formation sur le lien entre relations affectives et santé mentale**

*Bien que les jeunes soulignent la nécessité de poursuivre les cours d'éducation à la sexualité, notamment sur les risques des rapports non protégés, il leur semble nécessaire de renforcer les contenus pédagogiques autour de l'éducation affective.*

#### **Objectifs :**

- Pour les jeunes : mieux appréhender les **ruptures** et leurs conséquences ;
- Pour les parents : guider les jeunes par une meilleure **compréhension** des problématiques des jeunes ;
- Pour tous : améliorer la **communication** intergénérationnelle.

#### **Les modalités de mise en œuvre :**

- Mettre en place des **cours d'éducation affective** à l'école en insistant sur l'impact des relations affectives sur la santé mentale, obligatoires dès le collège. Une durée suffisante doit être prévue (entre 6 et 8 heures par an minimum). Une partie de ces heures porterait sur des thèmes suggérés par les élèves, qui pourraient aussi proposer les modalités de ces cours (par petits groupes par exemple).
- Proposer des **conférences** ou séminaires une fois par trimestre minimum, **tant pour les parents que pour les enfants** mais séparément.

Jeu de cartes réalisé par le panel des jeunes :



- Lors de la finalisation de ces deux propositions « coup de cœur », les jeunes ont également évoqué l'idée de fusionner ces propositions par la mise en place d'un **cours intitulé « santé mentale »** qui permettrait d'aborder les facteurs influençant la santé mentale, notamment les réseaux sociaux et les relations affectives.

→ **Améliorer la prise en charge du soutien psychologique par les personnels scolaires et éducatifs**

❤ 12 votes « Coup de cœur »

*Afin de permettre une meilleure prise en charge des enfants et des jeunes exprimant un mal-être ou vivant avec un trouble psychique, en milieu scolaire (jusqu'au début des études supérieures) ou extra-scolaire, les membres du panel souhaitent mettre en avant la nécessité de repenser toute la logique de prise en charge : de la prévention, en passant par la détection jusqu'à l'accompagnement par différents leviers (accès à des psychologues, formation des adultes...). Le panel souligne la complémentarité de cette proposition avec la*

*nécessité d'un soutien au sein du cadre familial, dont le rôle est majeur pour la confiance et l'estime de soi.*

**Les objectifs de la proposition :**

- Renforcer le lien entre les **adultes** et les enfants/jeunes ;
- Accompagner les adultes dans une approche plus **prévoyante** vis-à-vis de la santé mentale, permettant de garantir un environnement stable ;
- Permettre aux jeunes et aux enfants de se sentir **plus écoutés**, considérés et moins seuls face à l'isolement qu'une mauvaise santé mentale procure ;
- Renforcer la **confiance** en soi des jeunes et des enfants.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- Garantir un accès **libre, gratuit, illimité et anonyme** à des psychologues et personnes formées ;
- Former les enseignants et plus largement la communauté éducative (conseillers d'éducation, surveillants, etc.) à la **prévention**, la **détection** et à **l'accompagnement** du mal-être ;
- Mettre en place des **ateliers** de relaxation et de réduction du stress et favoriser les activités en plein-air – accessibles à toutes et tous, en fonction des moyens financiers des familles (calcul du prix en fonction du quotient familial par exemple).

→ ***Soutenir et accompagner les parents pour une meilleure santé mentale***

 12 votes « Coup de cœur »

*Les parents ne sont pas toujours en mesure de répondre à la totalité des besoins de leurs enfants. Le panel estime qu'ils doivent donc pouvoir être accompagnés et soutenus afin de développer des attitudes et réponses appropriées.*

**Les objectifs de la proposition :**

- Mieux agir dans la relation avec leurs enfants ;
- Traiter les problèmes pour éviter qu'ils ne dégénèrent.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- Communiquer auprès des parents sur l'offre de **formations** et de soutien existante – dans une logique de **déculpabilisation** ;

- **Développer** cette offre en soutenant les associations proposant ce type de formations ;
- Intégrer dans ces formations des modules spécifiques **obligatoires** (écoute des enfants, importance des activités culturelles et sportives,).

## → **Tous formés pour mieux repérer**

 11 votes « Coup de cœur »

*Face à une situation dans laquelle de nombreux enfants et jeunes développent des problèmes de santé mentale sans être « repérés » et donc accompagnés, le panel de jeunes souligne la nécessité d'être toutes et tous formés à ces enjeux pour que la santé mentale soit davantage prise au sérieux.*

### **Les objectifs de la proposition :**

- **Prévenir** plus efficacement les problèmes de santé mentale ;
- Développer la capacité à **repérer** des problèmes émergents afin de les **traiter** plus rapidement.

### **Les modalités de mise en œuvre :**

- Rendre le PSSM (Premiers Secours Santé Mentale) **obligatoire**, comme l'ASSR 1 et 2 ;
- Former **en continu** les enseignants, animateurs et éducateurs en complément du PSSM pour repérer le mal-être (scarification, phobie scolaire...);
- Proposer des ateliers de **sensibilisation** à l'attention des parents ;
- Proposer aux enfants des ateliers pour **prendre soin** de soi dès le plus jeune âge et jusqu'à l'adolescence, de manière ludique.

D'autres propositions ont été identifiées par le panel sur cette thématique, mais n'ont pas fait l'objet d'approfondissement :

- Organiser des temps d'engagement (en prenant exemple sur le SNU) pour encourager l'égalité réelle (genre, classe sociale, origine...)
- Mettre en place des ateliers ludiques sur le sommeil, la réduction du stress et l'équilibre émotionnel (ex : sophrologie, gestion des écrans, addictions aux boissons énergisantes) pour tous les jeunes
- Proposer des méthodes pédagogiques qui permettent de réviser plus efficacement pour réduire le stress
- Proposer davantage de séances familiales chez les psychologues (une fois par an par exemple)
- Construire un outil (type QCM) pour évaluer les comportements oppressifs des parents
- Mieux accompagner les familles avec des difficultés pour éviter les placements abusifs

- Renforcer la formation des éducatrices et éducateurs
- Affiner les algorithmes sur les réseaux sociaux pour avoir accès à un contenu plus qualitatif et moins impactant pour la santé mentale

## 2. Thématique prioritaire n°2

### « Discriminations et jugement »

*Comment protéger la santé mentale des enfants et des jeunes face aux discriminations et au jugement ?*

*Selon les jeunes du panel, les discriminations sont largement **banalisées** dans tous les espaces qu'ils fréquentent, qu'ils soient scolaires, associatifs ou publics. Ils estiment que ces discriminations sont liées à des **inégalités sociales ancrées** dans la société, stigmatisant particulièrement les jeunes les plus précaires ou « les jeunes des banlieues ». Cette situation, selon eux, alimente un sentiment **d'exclusion** et dégrade durablement la santé mentale des jeunes.*

*Ils dénoncent également le manque de prise en compte de leur parole par les **adultes**. Selon eux, leurs expériences, notamment en matière de mal-être ou de discriminations, sont souvent minimisées ou ignorées, ce qui accentue leur isolement et leur perte de confiance.*

*Enfin, ils identifient le poids des normes sociales, en particulier autour du genre et de l'apparence, comme un facteur majeur de **jugement** et par conséquent de mal-être. Selon eux, **l'hypersexualisation** et les injonctions véhiculées par les **réseaux sociaux** affectent profondément leur estime de soi et leur développement personnel, en produisant une comparaison constante.*

*Pour répondre à ces constats, le panel propose plusieurs leviers d'action : une meilleure **éducation** aux discriminations, notamment d'un point de vue historique, un encadrement renforcé pour l'accès aux **réseaux sociaux**, des **bilans** réguliers de santé mentale – notamment pour les jeunes discriminés - des **campagnes de sensibilisation**, ainsi que la création d'espaces de **parole**.*

Sur cette thématique, le panel de jeunes a identifié 3 problématiques et 5 propositions détaillées ci-dessous :

### 2.1. Les constats et problèmes identifiés

## → *Les discriminations sont banalisées dans tous les espaces de vie des jeunes*

Les jeunes observent une **banalisation** des discriminations dans tous les espaces qu'ils fréquentent – qu'ils soient scolaires ou extra-scolaires par exemple dans les clubs sportifs, les associations ou encore dans l'espace public.

- **Les causes identifiées :**

Les discriminations sont liées à de fortes **inégalités sociales** qui constituent la société aujourd'hui selon le panel. Pour les participants, les enfants et les jeunes qui ont le moins de moyens sont plus **harcelés**.

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Le panel estime que la banalisation des discriminations liées aux inégalités sociales a des conséquences profondes sur les enfants et les jeunes. Ils sont « *mis dans des cases* » en fonction de leur lieu de vie – par exemple « *les jeunes de banlieue* », ce qui renforce les stéréotypes et crée une **rupture**. Selon les participants, les jeunes discriminés se sentent en **insécurité** partout, éprouvant des difficultés à trouver leur place, ce qui conduit à un **isolement** accru. A long terme, les jeunes craignent une forte **division** de la société selon des critères de stigmatisation (la religion, la couleur de peau...) entraînant une dégradation de la santé mentale des jeunes.

## → *La parole des enfants et des jeunes est peu prise en compte par les adultes*

De manière générale, les jeunes du panel ont le sentiment que leur parole n'est **pas prise en compte**. Lorsqu'elles ou ils partagent un problème de santé mentale, ou qu'elles ou ils subissent une discrimination, la réponse des adultes (enseignants, parents) n'est **pas adaptée**.

- **Les causes identifiées :**

La société ne donne **pas assez de place** aux enfants et aux jeunes : ils sont considérés comme des individus « pas assez rationnels » aux yeux des adultes et des « personnes fragiles » aux yeux de la loi. Aussi, les problèmes rencontrés par les jeunes, (mal-être, discriminations...) semblent être **sous-estimés** par les adultes selon les participants.

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Cette non prise en compte de la parole des jeunes entraîne un **isolement** accru, une perte de confiance, un sentiment de culpabilité et une baisse de l'estime de soi.

Ils expriment également une **perte de confiance généralisée envers les adultes**.

### Contexte et chiffre clé

- 40% des adolescents se sentent incompris par les adultes

(Source : BVA group 2014)

## → *La comparaison, les attentes et les normes sociales pèsent sur les jeunes*

Les jeunes du panel identifient le **poids des normes sociales** comme étant un facteur majeur de la dégradation de la santé mentale, en raison du jugement et de la comparaison permanente.

Ces normes sociales se cristallisent notamment autour du genre et du sexisme : « *les jeunes femmes doivent être belles et les hommes doivent être forts* ».

- **Les causes identifiées :**

Pour les participants, les normes sont renforcées par la **pornographie** et l'**hypersexualisation précoce** des corps dans les films et les publicités.

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

La quête d'un corps parfait, tant pour les jeunes femmes que pour les jeunes hommes, devient une obligation selon le panel, renforçant les **complexes** et les **insécurités** des jeunes. De plus, ils observent que le sentiment d'enfermement s'accroît, en lien avec un sentiment de « *catégorisation* » et « *d'étiquetage* » des jeunes.

---

« *On doit être tous les mêmes, dès qu'il y a une différence, on l'écrase* »

---

## 2.2. Les propositions

*La proposition « coup de cœur » sur la thématique :*

### → **Enseigner des outils pour lutter contre les discriminations et jugements**

 13 votes « Coup de cœur »

*Pour permettre une sensibilisation du plus grand nombre de jeunes, les membres du panel évoquent la nécessité de créer et diffuser des « outils pédagogiques » sous des formes variées (nouvelle matière scolaire, journée banalisée dans les programmes scolaires) pour consolider un référentiel et des connaissances communes. Les professeurs sont identifiés comme des personnes ressources pour développer cette sensibilisation à grande échelle auprès de tous les élèves.*

**Les objectifs de la proposition :**

- Améliorer la **sensibilisation** à ces questions dans le cadre scolaire pour tout le corps enseignant et les élèves, afin de permettre une meilleure détection des problèmes ;
- Accompagner les enfants et les jeunes vers une **prise de conscience** de l'importance des discriminations et de sa nature historique
- Mettre en lumière les **clichés** existants ;
- Encourager **la prise de parole** des victimes.

#### **Les modalités de mise en œuvre :**

- Proposer des **contenus pédagogiques** sur les discriminations tout au long de la scolarité en instaurant des séances fréquentes et **obligatoires**, tous les ans à partir de la primaire. Ces cours devront permettre d'identifier des définitions communes, les causes et faire émerger des solutions partagées, notamment en mobilisant des contenus pédagogiques existants (histoire-géographie, éducation morale et civique) et sous des formats variés (représentations artistiques, interventions d'associations spécialisées (ex : SOS Racisme), témoignages anonymes de victimes)
- Mettre en place une **journée de travail à l'école** dédiée aux discriminations avec des ateliers de sensibilisation et des formations pour les élèves.
- **Former** les enseignants, et rendre cette formation obligatoire pour les professeurs d'éducation morale et civique et d'histoire-géographie.
- En complément des outils pédagogiques, renforcer **la prise en charge des victimes** dans les établissements notamment par les conseillers principaux d'éducation (CPE), les professeurs principaux, voire les délégués de classe.

*Les jeunes s'interrogent sur la périodicité des séances : certains jeunes évoquent 3 à 4 séances par an en plus des cours d'éducation morale et civique (éducation morale et civique - 2 séances au début de l'année et 2 séances à la fin), d'autres évoquent 6 heures par trimestre minimum.*

*Un débat a également eu lieu autour de la question de l'intégration de ces cours dans les programmes scolaires, à savoir créer une nouvelle matière ou les inclure dans les cours d'éducation morale et civique.*

# Tous contre les discriminations!

Mieux éduquer, c'est mieux préserver



<< Cette formation m'a aidé à accompagner au mieux mes élèves >>

#### **Une formation obligatoire**

Participez à des ateliers animés et apprenez des techniques pour savoir réagir contre les discriminations

#### **À quoi elle sert ?**

À expliquer et diminuer les discriminations à l'école et ses conséquences sur la santé mentale des jeunes

#### **Quel contenu ?**

Témoignages et ateliers ludiques encadrés par des spécialistes

# Tous contre les discriminations!

Mieux éduquer, c'est mieux préserver



« Cette matière m'a aidé à savoir réagir face aux discriminations »

#### **Une nouvelle matière**

Participez à des ateliers animés et apprenez des techniques pour savoir réagir contre les discriminations

#### **À quoi elle sert ?**

À expliquer et diminuer les discriminations à l'école et ses conséquences sur votre santé mentale

#### **Quel contenu ?**

Représentations artistiques, témoignages et ateliers ludiques encadrés par des spécialistes

## → Réguler l'impact des réseaux sociaux

 13 votes « Coup de cœur »

*Les réseaux apparaissent comme un lieu de « jugement » important, en raison de l'idéalisation de certains types de corps (favorisant par exemple les troubles du comportement alimentaire).*

*Face aux techniques existantes pour outrepasser les règles d'utilisation des réseaux sociaux (en particulier l'âge minimum légal), le panel de jeunes propose de renforcer les règles d'utilisation.*

- **Les modalités de mise en œuvre :**

Renforcer le contrôle de l'âge des utilisateurs sur les réseaux sociaux : vérification de la **carte d'identité** et de **l'accord des parents**.

- **Les points clés qui ont particulièrement fait débat au sein du groupe :**

Les jeunes évoquent **plusieurs limites d'âges possibles** (12, 14 voire 18 ans) quant à la question de la régulation de l'accès. Ils partagent, toutefois, le fait que, pour chaque tranche d'âge, l'algorithme devrait proposer des contenus plus appropriés et évolutifs en fonction de l'âge.

## → Instaurer des bilans de santé mentale réguliers

 12 votes « Coup de cœur »

*Cette proposition vise à détecter précocement les situations de mal-être et à banaliser le fait de parler de santé mentale et de discriminations par un suivi régulier, adressé à tous les jeunes et enfants scolarisés ou non.*

- **Les modalités de mise en œuvre :**

- Mise en place de **bilans psychologiques** réalisés par un professionnel, de la primaire jusqu'à la licence, à échéance régulière (par exemple 2 fois par an).
- Prévoir un accompagnement avec des consultations **supplémentaires** pour celles et ceux qui en auraient besoin.

Ce suivi pourrait être assuré par le biais de séances chez le psychologue (en présentiel ou en téléconsultation) et/ou par le biais d'intervenants extérieurs (par exemple, les psychologues scolaires).

## → **Sensibiliser et former aux discriminations et harcèlements**

 11 votes « Coup de cœur »

*Cette proposition s'adresse aux jeunes et aux adultes et vise à répondre à tous les types de discrimination : sexisme, racisme, homophobie, validisme, grossophobie ou encore religions.*

### **Les objectifs de la proposition :**

- **Limiter** les cas de harcèlement ;
- Favoriser une **culture commune** sur ces sujets : Permettre la prise de conscience des risques et conséquences de la discrimination, accepter nos différences ;
- Rendre les adultes plus **attentifs** à ces questions.

### **Les modalités de mise en œuvre :**

- Communiquer sur les discriminations par une **campagne d'affichage** notamment les établissements scolaires (collèges, lycées) ;
- Diffuser des **vidéos** réalisées par des enfants et des adolescents pour une communication plus efficace (*privilégier des formats courts (« shorts », « réels » ...)*) ;
- Proposer davantage **d'interventions** dans les classes par les conseillers principaux d'éducation, ou psychologues ;
- Accompagner la création **d'associations** d'élèves dédiées à la prévention
- Proposer des ateliers pour **repérer** les signes de discriminations.

## → **Mettre en place des groupes de parole et des espaces d'échanges**

 10 votes « Coup de cœur »

*Ces groupes pourraient se tenir tant dans le cadre scolaire qu'à l'extérieur, pour inciter les enfants et les jeunes, voire les parents à y participer afin de se confier et recevoir des conseils en petits groupes.*

### **Les objectifs de la proposition :**

- **Préserver** les enfants et les jeunes victimes de discriminations/harcèlement ;

- Aider les enfants et les jeunes à **prendre la parole** sur ces sujets.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- Organiser ces groupes de parole à la fois dans et hors du cadre **scolaire** ;
- Organiser ces temps parfois après les cours, pour permettre la présence des **parents** ;
- Proposer différentes modalités d'organisation, notamment sur la question de la **mixité** (alternance de groupes de paroles en mixité ou non).

D'autres propositions ont été identifiées par le panel sur cette thématique, mais n'ont pas fait l'objet d'approfondissement :

- Mettre en place une surveillance plus importante sur les sites pornographiques ;
- Renforcer les mentions obligatoires sur les publications des réseaux sociaux (notamment la mention « photo retouchée ») ;
- Proposer aux victimes de discriminations des ateliers pour oser s'exprimer ;
- Mettre en place dans tous les établissements une boîte à plaintes ;
- Mobiliser plus de psychologues lors des périodes d'inscriptions et de résultats sur Parcoursup.

### 3. Thématique prioritaire n°3 « Système scolaire »

*Comment transformer le système scolaire pour qu'il soit au service de la santé mentale des enfants et des jeunes ?*

Les jeunes du panel décrivent un système scolaire vécu comme **source de stress et d'anxiété**. Selon eux, la **pression** liée aux notes, aux devoirs et à l'orientation pèse lourdement sur leur bien-être. La **performance** y est valorisée au détriment de la santé mentale, avec des outils comme Pronote, renforçant la compétition. Ils jugent le système peu tolérant à **l'erreur**, et orientant trop tôt, sans accompagnement suffisant, ce qui accroît leur insécurité face à l'avenir.

Ils dénoncent par ailleurs une **perte de sens** dans les apprentissages, jugés déconnectés de leurs intérêts et des besoins pour leur avenir en tant qu'adultes.

Le système, selon eux, aggrave également les **inégalités sociales et culturelles**, en s'adaptant mal à la diversité des élèves.

Enfin, le « **jugement social** » à l'école est perçu comme omniprésent, pesant sur la confiance en soi, avec des conséquences parfois graves (isolement, mal-être, harcèlement). À cela s'ajoute selon eux un **rythme scolaire jugé « épuisant »**, mal adapté à leurs besoins, limitant leur équilibre personnel et leur capacité de concentration.

Face à ces constats, les jeunes proposent un ensemble de mesures concrètes : alléger et adapter les **rythmes scolaires**, renforcer **l'inclusivité** du système pour mieux accueillir les élèves en situation de handicap ou en souffrance psychique, en modifiant le fonctionnement et l'aménagement des classes. Ils appellent également à **former** les enseignants à de nouvelles méthodes pédagogiques, à développer les **sorties** sportives et culturelles gratuites pour toutes et tous, et à revoir le système d'orientation pour permettre de faire des choix progressivement et de manière réversible.

Ces propositions visent à replacer le **bien-être** au cœur du système éducatif considéré par le panel comme étant une des **missions principales de l'école**, au-delà du développement des apprentissages.

Sur cette thématique, le panel de jeunes a identifié 6 problématiques et 5 propositions détaillées ci-dessous :

#### 3.1. Les constats et problèmes identifiés

## → *La pression scolaire compromet le bien-être et l'épanouissement des élèves*

« Tout à l'école met la pression sur les élèves » : les **évaluations**, les **notes** et les **attentes des professeurs** créent un environnement stressant, selon le panel. Le simple fait de se rendre à l'école peut générer une **anxiété constante**. Les jeunes expriment que cette pression est **continue** et renforcée en dehors du temps scolaire à cause des **devoirs** et de la **pression parentale**. Selon les jeunes du panel, le système scolaire tel qu'il est conçu donne l'impression que leur avenir dépend exclusivement de leurs **performances scolaires**.

- Les causes identifiées :

Cette pression constante est amplifiée par des **applications** telles que "Pronote" et "École Directe" à cause de l'affichage des notes en temps réel et de la mise en avant des moyennes les plus hautes et les plus basses, générant une tendance à la comparaison, selon le panel.

- Les conséquences sur les générations actuelles et futures :

La pression scolaire peut entraîner des conséquences graves, telles que **la phobie scolaire** et le burn-out, selon les jeunes. Dans les cas les plus extrêmes, elle peut même conduire à des **pensées suicidaires**.

Sur le long terme, les jeunes jugent le fonctionnement du système scolaire actuel comme étant **contre-productif** : la pression mise dans l'objectif de la réussite scolaire entraîne un décrochage scolaire plus important.

---

*« Les établissements nous voient parfois comme des machines à produire des bonnes notes, au **détriment du bien-être** des élèves »*

---

## → *Les élèves sont inquiets pour l'avenir à cause des choix d'orientation réalisés très tôt dans leurs parcours scolaires et qui ont des conséquences irrémédiables*

En raison d'une forte pression relative aux choix d'orientation et d'un manque d'information, les élèves sont anxieux quant à **leur avenir professionnel** selon les participants. Ils précisent que ce sentiment d'anxiété touche davantage les lycéens mais peut commencer très tôt dès la fin de la primaire.

- **Les causes identifiées :**

Selon les jeunes, l'anxiété quant à leur avenir professionnel est liée à plusieurs facteurs :

- Un **manque d'information et de sensibilisation** quant à l'impact de leurs « choix scolaires » (matières, spécialités, vœux sur ParcoursSup...)
- Des **difficultés pour trouver des stages** (dès la 4<sup>e</sup> ou la 3<sup>e</sup>)

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Le système scolaire ne permet pas de « se tromper » dans son orientation, selon les participants : ils estiment que leurs **choix** ont des conséquences **immédiates et irrémédiables**. Ces choix réalisés très tôt dans leur parcours scolaire empêchent de nombreux jeunes d'exercer le métier souhaité ou de s'orienter dans les études souhaitées.

**Les points clés qui ont particulièrement fait débat au sein du groupe :**

Les jeunes se sont interrogés sur la **pertinence de réaliser des stages dès la 4<sup>ème</sup> ou la 3<sup>ème</sup>** du fait de l'accueil souvent dégradé par des professionnels qui ne trouvent pas le temps et de la difficulté à trouver des stages.

---

*« C'est grâce à ma mère que je connais les spécificités du métier que je vise. Malheureusement si on vise les métiers que personne n'exerce autour de nous, on **trouve difficilement l'information** »*

---

→ *Les élèves éprouvent un manque de sens tout au long de leur parcours scolaire*

Le **manque de sens** tout au long du parcours scolaire est un constat préoccupant selon les jeunes du panel. La répétition, l'uniformité des méthodes pédagogiques et l'absence de pertinence entre les différents cours contribuent à ce sentiment partagé par les membres du panel.

- **Les causes identifiées :**

Le **climat scolaire** participe à ce sentiment de perte de sens, partagé par les jeunes. Selon eux, les **méthodes pédagogiques**, la **mauvaise compréhension** des besoins des jeunes par les professeurs et l'**absence de cohérence** avec leurs intérêts personnels sont les facteurs principaux.

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Cette perte de sens se traduit selon les jeunes par une baisse des résultats scolaires et peut aller jusqu'à une **déscolarisation**.

→ *Le système scolaire renforce les inégalités sociales*

Les jeunes observent de nombreuses **inégalités** entre les élèves, renforcées par le système scolaire. Inégalités économiques et inégalités culturelles entraînent des inégalités d'accès à certains établissements ainsi que dans le parcours d'apprentissage.

- **Les causes identifiées :**

Selon les participants, ces inégalités sont structurelles et sont liées :

- A l'**environnement personnel** : le revenu des parents, la classe sociale, le parcours de vie, le contexte familial ;
- A des **différences individuelles** en lien avec la santé : handicap, troubles...

Ils précisent que ces inégalités peuvent être également liées au fonctionnement du **système scolaire** et notamment aux méthodes d'enseignements qui pénalisent certains élèves.

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Le panel estime que les **différences de niveau entre les établissements scolaires** affectent fortement la confiance en soi des élèves et intensifient le sentiment de stress.

→ *Le jugement social est omniprésent à l'école*

A l'école, **les jeunes se sentent jugés en permanence**. Le regard critique des autres impacte fortement leur santé mentale, que ce soit à travers la tenue vestimentaire, les marques que l'on affiche, ou encore ce qui est partagé sur les réseaux sociaux. Les différences, qu'elles concernent l'origine, le handicap ou l'orientation sexuelle, peuvent également être sources de jugement selon eux, menant parfois à des attitudes **discriminatoires** comme le racisme, l'homophobie ou la xénophobie.

**Contexte et chiffre clé**

24 % des lycéens déclaraient avoir déjà eu des pensées suicidaires

(Source : Santé publique France - La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale - Résultats de l'enquête EnCLASS 2022)

- **Les causes identifiées :**

Selon le panel, le jugement social à l'école s'explique par plusieurs facteurs interdépendants. **L'effet de groupe** joue un rôle important. **L'estime de soi**, souvent fragile à cet âge, peut pousser certains à critiquer les autres pour se valoriser. Par ailleurs, **l'éducation** reçue influence ces comportements : un cadre familial instable ou des expériences de maltraitance peuvent conduire à exprimer sa colère par des jugements ou des agressions envers les pairs.

**Enfin, ils précisent que l'absence de sanctions** vis-à-vis des auteurs de harcèlement renforce également ces pratiques.

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Selon les participants, les jeunes victimes de ce jugement social évoquent un sentiment de mal-être, la crainte d'en parler à quelqu'un et l'isolement progressif. Ce mal-être peut se traduire par un état dépressif, voire des pensées suicidaires. **Les membres du panel précisent que ces répercussions ne s'arrêtent pas à l'individu** : la famille peut également

être affectée, en ressentant de l'inquiétude ou de l'impuissance face à la souffrance de leur enfant.

### → *Les rythmes scolaires non adaptés impactent la santé mentale des jeunes*

Le système scolaire actuel impose un **rythme considéré comme « trop soutenu »** pour les jeunes du panel, avec des journées jugées trop longues et une charge de travail parfois ressentie comme **insurmontable**. Les périodes d'évaluation sont souvent concentrées, ce qui accentue le stress et laisse peu de temps pour souffler. Les jeunes du panel déplorent le manque de temps libre et la **rareté des activités extrascolaires**, ce qui nuit à leur équilibre personnel.

Un sentiment **d'injustice** face aux exigences imposées par ce rythme a également été identifié par les jeunes, notamment face aux différences de traitement entre enfants et adultes : par exemple, il est mal vu pour un élève de ne pas avoir fait ses devoirs, alors qu'un enseignant peut parfois rendre les copies en retard sans être sanctionné, selon eux.

- **Les causes identifiées :**

Plusieurs causes expliquant le sentiment de surcharge et d'injustice ont été identifiées par le panel de jeunes :

- Le **sentiment d'incompréhension** des besoins des élèves par les enseignants.
- La **densité du programme** scolaire et le nombre élevé de matières imposées interrogent les jeunes sur leur réelle utilité, en particulier pour les élèves ayant déjà choisi une spécialisation au lycée (par exemple, continuer à suivre des matières scientifiques alors qu'on est en spécialité mathématiques).

- **Les conséquences sur les générations actuelles et futures :**

Les membres du panel évoquent le fait que la pression scolaire entraîne une baisse de moral, un **manque de sommeil** qui peuvent provoquer agressivité, sautes d'humeur ou malaise. Le **manque de temps libre** limite aussi les occasions de se détendre ou de voir ses proches. Sur le long terme, ils évoquent également des risques de décrochage scolaire et de **déscolarisation**.

## 3.2. Les propositions

*La proposition « coup de cœur » sur la thématique :*

→ **Adapter les emplois du temps en réduisant les temps de cours pour une meilleure concentration, un meilleur apprentissage et un cadre de vie amélioré**

 16 votes « Coup de cœur »

*Cette proposition vise à adapter le système scolaire afin d'aboutir à un système plus favorable à une bonne santé mentale : concentration, apprentissages, cadre de vie, réduction du stress ou encore amélioration du sommeil sont autant de bénéfices attendus de cette proposition. La principale adaptation réside dans la réduction des heures de cours pour permettre aux jeunes de disposer de plus de temps libre, participant à la réduction du stress. En effet, selon eux, le stress est un des principaux signes d'une dégradation de la santé mentale.*

**Les objectifs de la proposition :** Améliorer la santé mentale en renforçant et en adaptant le système scolaire.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- Associer les élèves, via leurs représentants, aux choix des adaptations de l'emploi du temps ;
- **Réduire la durée des cours** en transformant les cours de 1 heure en cours de 45 minutes et cela pour finir plus tôt ;
- Améliorer les **temps de pause** : favoriser les temps dédiés au sport et à la relaxation ; les règles sur l'accessibilité devront s'appliquer ;
  - Placer les cours les plus « scolaires » (exemple : mathématiques, français) ou les spécialités (au lycée) le **matin** et les plus « participatifs » (exemple : arts, sport) **l'après-midi** ;
  - Permettre aux jeunes de **choisir davantage** leurs matières et d'organiser les cours en programmant des matières de tronc commun le matin et les options/spécialités l'après-midi. Il s'agira de faire en sorte que ces choix aient le moins d'impact possible sur l'orientation (en s'inspirant du modèle des Etats-Unis).

Affiches réalisées par le panel du jeune sur « l'emploi du temps idéal »

## EMPLOI DU TEMPS IDEAL - LYCEE GENERAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8H25	SPÉ 3	SPÉ 1	SPÉ 2	SPÉ 3	SPÉ 1
9H40 9H45					
10H 10H46	PAUSE 15min	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11H 11H05 11H50	SPÉ 2	Français	Histoire / Géo	Français	Français
12H55	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13H40 13H45	Histoire	LV1	Ponctuel - VAR, Orientation, Harcèlement	LV1	Sport
14H30 14H45	PAUSE 15min	PAUSE	OPTION	EMC / Vie de classe	
15H30 15H35	LV2	OPTION (2/3 heures)	OPTION	PAUSE	PAUSE
16H20 16H45				ES	OPTION coup de pouce (dévot)
17H40	⚠ sortie libre chaque jour				

2 places pour pauses combinées les options

## EMPLOI DU TEMPS BAC PRO

(2 semaines cours / 2 semaines entreprise)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8h25-9h	5' FRANÇAIS	HISTOIRE GÉO	FRANÇAIS	MATHS	
9h15 10h					
15'	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	
10h15 11h	Sciences	MATHS	DISCRIMINATIONS	LANGUE VIVANTE 2	
11h 11h50					
1.06h	DÉJEUNER	DÉJEUNER		DÉJEUNER	
12h55 13h40					
5'	ANGLAIS	SPORT		TRAVAUX PATRIQUES	
13h45 14h30					
5'	ARTS APPLIQUÉS		X		
14h35 15h20					
5'		EMC			
15h25 16h40					

TRAVAUX PRATIQUES

**COLLEGE      NOM DE FAMILLE PRÉNOM (CLASSE) - E.D.I**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week End
8h30		Espagnol	Sport	SVT	Mathématiques	Dimanche Samedi
9h00	Français	Anglais	Sport	SVT	Anglais	
9h30	-----					
10h00	Histoire	Français	Histoire	Vie de classe	Histoire	
10h30	Mathématiques	AP Français	Anglais	Mathématiques	Français	
11h00	SELF YP	SELF YP	SELF YP	SELF YP	SELF YP	
11h30	Arts-Plastique	Technologie		Physique-Chimie	Espagnol	
12h00	Musique	Technologie		Physique-Chimie	Cour de poche (Aide au devoir)	
12h30	-----					
13h00	Espagnol	OPTION		Discrimination		
13h30	Sport	OPTION				
14h00	Sport					
14h30						

→ **Adapter le système scolaire pour les jeunes en situation de handicap ou touchés par un trouble de santé mentale**

 13 votes « Coup de cœur »

Cette proposition vise à permettre à toutes et tous de se sentir à sa place à l'école.

**Les objectifs de la proposition :**

- Rendre le système scolaire plus **inclusif** ;
- Lutter contre l'isolement et la **stigmatisation** ainsi que contre la **surprotection** des enfants et des jeunes concernés.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- **Adapter** les établissements aux besoins des élèves en difficulté, notamment via le choix de **l'aménagement** (davantage de place pour les fauteuils roulants, une salle où se réfugier...) et du **matériel** (ex : fidgets) ;
- Rendre obligatoires les **dispositifs ULIS** (unités localisées pour l'inclusion scolaire) dans tous les établissements ;
- Laisser le **choix** à l'élève de ses modalités de travail (par exemple : travail sur ordinateur) ;
- Donner du **temps de repos** et de décompression entre les cours pour les élèves atteints de TDAH (troubles du déficit de l'attention) ;
- Réduire la **taille des classes** pour un climat moins anxiogène et permettre de mieux se concentrer ;
- Proposer une formation **PSSM (premiers secours en santé mentale) aux professeurs** ;
- Recruter plus d'AESH (accompagnants d'élèves en situation de handicap).

→ **Former les enseignants pour déployer de nouvelles méthodes d'apprentissage plus favorables à la santé mentale**

 12 votes « Coup de cœur »

*La proposition vise à former les enseignants à de nouvelles méthodes d'apprentissage, pour faire évoluer le système scolaire vers un modèle qui serait plus favorable au maintien d'une bonne santé mentale.*

**Les objectifs de la proposition :**

- Favoriser le dialogue entre élèves et professeurs ;
- Améliorer la réussite scolaire ;
- Améliorer la santé mentale des professeurs ;
- Améliorer la santé mentale des jeunes ;
- Renforcer la volonté des élèves d'aller en cours grâce à un accompagnement plus personnalisé et humain ;
- Baisser la pression autour de l'école.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- Organiser des **stages** réunissant des professeurs et des élèves autour d'activités en lien avec la santé mentale – et proposer des remises à niveaux régulièrement comme pour le PSC (formation premiers secours citoyens) ;
- Mettre en place une **certification** pour valoriser la mise en œuvre de ces nouvelles pratiques et une prime pour les professeurs ;
- Prévoir des **temps** dédiés dans l'année ;
- Prévoir une **communication** et un **budget** importants autour de ces formations.

→ ***Mettre en place des sorties culturelles et sportives gratuites, en dehors du cadre scolaire***

 10 votes « Coup de cœur »

*Les jeunes soulignent l'existence d'inégalités importantes, notamment culturelles, et le besoin de davantage d'activités extra-scolaires. Une de leurs priorités repose sur la garantie d'un accès universel à des sorties culturelles et sportives pour favoriser l'égalité des chances. Ils précisent également que cette proposition est importante dans le contexte de la réduction des moyens proposés pour le Pass culture jeunes.*

**Les objectifs de la proposition :**

- Permettre aux élèves de **socialiser** avec d'autres élèves et lutter contre le sentiment d'isolement ;
- Favoriser le **bien-être** des jeunes et des enfants ;
- Fractionner les cours afin de permettre de mieux de se concentrer et d'être plus motivé.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- Proposer des sorties hors des établissements scolaires mais également des interventions sportives et culturelles **au sein des établissements** ;
- Prévoir le rôle des établissements scolaires et de l'Etat dans l'organisation de ces sorties, en anticipant une **articulation** avec les programmes et les rythmes scolaire ;
- Prévoir les **transports** ;
- Recueillir l'accord des parents.

→ **Revoir le système scolaire pour alléger les emplois du temps et prioriser les cours plus importants**

 7 votes « Coup de cœur »

*En complément de la proposition sur l'adaptation des emplois du temps, les jeunes identifient la nécessité de prioriser les contenus pédagogiques dans l'objectif de supprimer certaines matières au profit de matières ou d'activités qu'ils jugent plus utiles pour leur avenir.*

**Les objectifs de la proposition :**

- Alléger la charge de travail, tant à l'école qu'à la maison ;
- Favoriser l'épanouissement des élèves grâce à un temps personnel augmenté après les cours.

**Les modalités de mise en œuvre :**

- **Supprimer** certaines matières ;
- Laisser davantage le **choix des matières** aux élèves à partir du lycée ;
- Proposer davantage d'activités **extrascolaires** après les cours ;
- Créer des **cours de citoyenneté** de la fin du collège au lycée, afin d'anticiper certaines tâches (par exemple : gestion de l'administratif et des impôts) ;
- Proposer des formats de cours **plus participatifs**.

D'autres propositions ont été identifiées par le panel sur cette thématique, mais n'ont pas fait l'objet d'approfondissement :

- Garantir la présence de psychologues, d'infirmières/infirmiers et d'assistantes sociales, disponibles dans les établissements scolaires : avoir des temps réguliers d'échanges avec ces professionnels sans que les parents ne soient informés ;
- Adapter les infrastructures pour apprendre mieux, associer les élèves sur le choix des infrastructures ;

- Avoir des conseillères et conseillers d'orientation plus à l'écoute ;
- Revoir le système de notation et les coefficients des matières ;
- Généraliser le dispositif « Devoirs faits » ; créer des groupes après les cours pour créer de l'entraide et du lien entre les élèves et avoir des permanences de soutien scolaire ;
- Créer un espace qui centralise les offres de stages (« pot commun des stages ») ;
- Sanctionner davantage les remarques déplacées ;
- Favoriser la prise de parole des enfants dès la maternelle.

### III. Les autres thématiques abordées

*Au-delà des thématiques définies comme prioritaires et approfondies par les jeunes, d'autres sujets, perçus comme moins urgents ou essentiels mais ayant tout de même suscité un intérêt marqué, ont émergé au cours des ateliers délibératifs.*

*Certains de ces thèmes sont d'ailleurs présents en filigrane dans les thématiques principales – comme c'est le cas, par exemple, des réseaux sociaux.*

*Ce chapitre vise à les regrouper et à les synthétiser dans une logique d'exhaustivité.*

- **Les réseaux sociaux**

Le panel de jeunes souligne que les lois régissant l'usage des réseaux sociaux, en particulier celles définissant **l'âge à partir duquel l'accès aux réseaux sociaux est autorisé**, ne sont que très peu respectées.

Pour les jeunes, cette situation doit faire l'objet d'une attention particulière au regard de l'incidence des réseaux sociaux sur la santé mentale, ceux-ci pouvant produire un isolement et des conséquences de plus ou moins long terme. La question du « paraître », très présente sur les réseaux, peut entraîner des difficultés de santé mentale, voire une dépression (notamment du fait de la comparaison induite par ces outils : « pourquoi lui et pas moi ? »). Les jeunes se disent de plus en plus sensibles face à ces contenus.

- **L'environnement global**

Parmi les facteurs d'une mauvaise santé mentale, les jeunes mentionnent en particulier les **« problèmes dans le monde » (actualité politique, guerres, changement climatique...)**. Ces facteurs externes sont susceptibles de générer une baisse de moral et de l'anxiété.

Les jeunes n'ont pas priorisé cette thématique dans le cadre de leurs travaux. Ils soulignent toutefois l'importance de transmettre ce sujet à des décideurs politiques capables d'agir à ces niveaux très globaux.

# Annexes

*Annexe n°1 : Note de cadrage de la saisine de la Commission affaires sociales et santé du CESE*

*Annexe n°2 : Présentation du dispositif participatif et des méthodologies d'animation*

*Annexe n°3 : Modalités du partenariat avec la Dynamique pour les Droits des Enfants*

*Annexe n°4 : Méthodologie du tirage au sort et composition du panel*

*Annexe n°5 : Méthodologie et compte-rendu des échanges lors de l'atelier délibératif « Cosmos mental » par Psycom*

*Annexe n°6 : Détail des fiches « Constat » renseignées lors des ateliers*

*Annexe n°7 : Détail des fiches « Proposition » renseignées lors des ateliers*

**CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL  
ET ENVIRONNEMENTAL**

**SAISINE**

**LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES**

(Décision du Bureau du 18 février 2025 – NS250830)

La santé mentale des Françaises et Français est toujours dégradée en 2023, une tendance constante depuis septembre 2020<sup>1</sup> confirmée par de nombreuses études à la suite de la crise sanitaire du COVID 19. Cette dégradation concerne plus particulièrement les adolescentes et adolescents (11-17 ans) ainsi que les jeunes adultes (18-24 ans). Les recours aux soins d'urgence pour troubles de l'humeur, idées et gestes suicidaires ont fortement augmenté en 2021 puis 2022 et restent depuis à un niveau élevé. Chez les jeunes de 18-24 ans, la hausse s'est même poursuivie de façon marquée en 2023. Ces derniers étaient 20,8 % à être concernés par la dépression en 2021, contre 11,7 % en 2017.

D'après l'étude répétée de la Fondation de France, 2 millions de 15-30 ans étaient « *en situation de solitude* » en 2017, soit 18 % de cette tranche d'âge. C'est, selon l'association *Vers le haut*, qui publie chaque année son baromètre « Jeunesse et Confiance », « *l'année où l'optimisme des jeunes sur leur avenir est au plus bas depuis le lancement du baromètre* ». Ce pessimisme concerne aussi bien l'avenir de la planète, face à l'ampleur des crises et menaces environnementales (éco-anxiété), que leur avenir personnel (emploi, conditions de vies ...) et se voit renforcé par une dégradation de leur niveau de vie actuel, une augmentation de la précarité et un sentiment d'impuissance politique. De même, des études montrent un lien entre le rapport aux réseaux sociaux (particulièrement fort chez les plus jeunes générations) et une hausse du stress et de l'anxiété.

Alors que le Premier Ministre a confirmé la santé mentale comme grande cause nationale 2025, le CESE décide d'y inscrire un travail en consacrant un avis à la santé mentale des jeunes. Il s'appuiera sur les rapports existants, réalisés par de nombreuses institutions et organisations aussi bien sur le plan national qu'europpéen pour donner la vision de la société civile organisée sur les politiques liées à la santé mentale des jeunes.

En se saisissant aujourd'hui de ce sujet, le CESE vise une approche globale (holistique) de la santé mentale, dans le sens de la définition donnée par l'Organisation mondiale de la santé : un état de bien-être mental, composante essentielle du bien-être général et déterminé « *par un ensemble complexe de pressions et de vulnérabilités d'ordre individuel, social et structurel* ».

Le projet d'avis se concentrera donc principalement sur ce qui entoure et détermine la santé mentale : les conditions de vie (du logement à l'espace d'éducation ou de travail, les conditions de travail et d'entrée dans l'emploi, les relations sociales et familiales, les loisirs), le contexte socio-économique, l'accès à la santé, l'environnement, le rapport aux addictions...

Ces périodes de vie de l'enfance, de l'adolescence, et de l'entrée dans l'âge adulte étant aussi celles d'effets de ruptures et de transitions importants, l'avis s'intéressera aux structures en place, aux niveaux éducatif, social et psychiatrique, à même de les accompagner. Les spécificités de la crise de la pédopsychiatrie seront particulièrement examinées.

En 2021, dans un avis intitulé *Améliorer le parcours de soin en psychiatrie*, le CESE dressait le constat d'un accès difficile et retardé aux soins, qui entraîne une dégradation des conditions de vie des personnes et de leur entourage et de nombreux autres effets en cascade. Il formulait un certain nombre de

---

<sup>1</sup> Selon un dossier de presse du 9 octobre 2023 de Santé Publique France

préconisation autour de la connaissance et de la représentation de la santé mentale, mais aussi pour favoriser l'accès au soin et la synergie entre les soins et l'accompagnement.

Ainsi, ce projet d'avis s'attachera à définir, au-delà des causes, les conséquences d'une dégradation de la santé mentale d'une classe d'âge sur la vitalité démocratique du pays et sa vie économique et sociale.

L'avis examinera les dispositifs, anciens ou plus récemment mis en place par les différents acteurs institutionnels concernés. Il analysera leur articulation, leurs effets et leurs limites, avant d'établir les priorités et recommandations de la société civile organisée pour améliorer la situation, notamment en termes de prévention et de traitement des causes.

La tranche d'âge de la saisine couvrirait les enfants et les jeunes de 5 à 25 ans de manière à analyser le continuum des problématiques de santé mentale de l'enfance, à l'adolescence puis à l'entrée dans la vie active.

Un dispositif de participation citoyenne adapté, de jeunes mineurs de 12 à 18 ans, sera mis en place avec la Direction de la participation citoyenne afin d'entendre leur expérience et opinions de personnes concernées par la question.

Une coopération avec d'autres formations de travail du CESE est prévue ; à travers des contributions de la Délégation aux droits des femmes et à l'égalité et de la Délégation aux Outre-mer, une participation de la Commission du Travail et de l'Emploi sur la santé mentale au travail, ainsi que des auditions communes selon les thèmes.

La commission s'appuiera sur les travaux que certains CESER ont pu consacrer à ce sujet.

Lors de sa réunion du 18 février 2025, le Bureau a décidé de confier à la commission des Affaires sociales et de la santé la préparation d'un avis sur cette question qui pourrait être présenté en assemblée plénière le 14 octobre 2025.

### **Contexte et objectifs du dispositif :**

Afin de nourrir les travaux de la commission Affaires sociales et santé du CESE, 20 jeunes de 12 à 18 ans ont été tirés au sort pour participer à des ateliers délibératifs sur 2 séquences de travail – du 14 au 17 avril puis du 22 au 23 mai – soit 6 jours de travail.

Les objectifs principaux de ce dispositif participatif sont :

- d'identifier les représentations des jeunes sur la santé mentale;
- de permettre aux jeunes de contribuer à un diagnostic collectif sur la santé mentale des jeunes, en tenant compte de leurs diversités de parcours, d'expériences et d'environnements sociaux;
- de faire émerger des propositions concrètes, en lien avec les préoccupations spécifiques des jeunes.

### **Grandes étapes du processus participatif :**

Le dispositif participatif a été conçu selon 5 étapes clés :

1. **Découverte et interconnaissance** : la première demi-journée a été consacrée à la découverte du CESE, du fonctionnement de la Commission et de ses méthodes. En parallèle, l'autre enjeu majeur de cette étape résidait dans la création d'une dynamique de groupe et d'un cadre de confiance. Pour cet objectif, des activités ludiques de groupe ont été proposées (ateliers d'interconnaissance et création d'une œuvre collective au Palais de Tokyo – voir programme plus détaillé ci-dessous).
2. **Acculturation aux concepts clés** : en amont des ateliers délibératifs dédiés au diagnostic et aux propositions, il a été proposé aux jeunes une séquence d'introduction et d'acculturation aux notions clés de la santé mentale via la méthodologie du « Cosmos mental » conçue et animée par Psycom. Cette étape essentielle avait pour objectif de construire des repères communs pour structurer les échanges et d'identifier les représentations des jeunes sur les concepts fondamentaux.
3. **Définition des thématiques prioritaires et élaboration d'un diagnostic partagé** : afin de cadrer le sujet, délibérément large, il a été proposé aux jeunes de partir de leur vécu pour définir des thématiques prioritaires à approfondir afin de construire le diagnostic. A la suite de la définition de ces thématiques, les jeunes ont pu approfondir certaines problématiques en identifiant, à travers des ateliers délibératifs, les causes, conséquences et points de débats pour chaque constat.
4. **Identification et enrichissement des propositions** : enfin, pour venir également enrichir les préconisations de l'avis du CESE, les jeunes ont élaboré des propositions pour répondre aux enjeux identifiés lors du diagnostic.
5. **Adoption du rapport final** : l'ensemble de ces contributions a été consigné dans un rapport final, adopté par les jeunes. Ce document sera annexé à l'avis du CESE : c'est une reconnaissance officielle de leur contribution.

Détail des ateliers par séquence :

## Séquence n°1

	<b>Lundi 14 avril :</b> <i>Interconnaissance et introduction</i>	<b>Mardi 15 avril :</b> <i>Acculturation &amp; définition des thématiques prioritaires</i>	<b>Mercredi 16 avril :</b> <i>Rencontre avec les conseillers &amp; finalisation du diagnostic</i>	<b>Jeudi 17 avril :</b> <i>Identification des pistes de propositions</i>
Matin	<i>Transports vers Paris</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cosmos mental par Psycom pour identifier et définir les concepts clés de la santé mentale et créer un référentiel commun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Restitution des thématiques prioritaires aux conseillers pour approfondissement (format World café)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier d'idéation sur les pistes de propositions</li> </ul>
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interconnaissance</li> <li>▪ Découverte de l'institution et du fonctionnement de la commission</li> <li>▪ Présentation du mandat</li> <li>▪ Atelier de créativité au Hamo Palais de Tokyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Priorisation des thématiques à traiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Finalisation et priorisation des enseignements du diagnostic à partir des questions de clarification des conseillers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Priorisation des pistes de propositions</li> <li>▪ Clôture de la première séquence</li> </ul>

## Séquence n°2

	<b>Jeudi 22 mai :</b> <i>Finalisation des pistes de propositions</i>	<b>Vendredi 23 mai :</b> <i>Valorisation des pistes de propositions &amp; clôture</i>
Matin	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rappel des travaux de la séquence précédente</li> <li>▪ Présentation des retours des conseillers sur les premières pistes de propositions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ateliers de créativité pour illustrer/prototyper les pistes de propositions (affiches, vidéos, théâtre forum,...)</li> </ul>
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier d'approfondissement des pistes de propositions</li> <li>▪ « Place du marché » : enrichissement et finalisation des propositions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Présentation et vote du livrable</b></li> <li>▪ Clôture des travaux</li> </ul>

### Méthodologie d'animation / Articulation des travaux des jeunes avec les travaux de la commission Affaires sociales et santé :

Plusieurs formats de travail ont été proposés aux jeunes afin d'articuler les travaux par thématiques et par classes d'âge. Les ateliers dits « d'approfondissement » – tant sur les constats que sur les propositions – étaient organisés principalement dans un format par table de travail thématique de 5 à 7 jeunes tandis que les ateliers « d'enrichissement » ou de

« restitution » étaient organisés en format plénier avec les 20 jeunes afin de garantir l'adhésion de l'ensemble du groupe sur tous les constats et propositions identifiés en sous-groupes.

Un atelier a également permis de garantir une articulation entre les travaux des jeunes et les travaux de la commission à travers des groupes mixtes de conseillers et de jeunes. Cet atelier avait pour objectif de présenter les premiers constats identifiés par les jeunes aux conseillères et conseillers afin qu'elles et ils puissent poser des questions de clarification et apporter des compléments vis-à-vis des enseignements clés issus des auditions.

Entre la première et la seconde séquence de travail, les conseillères et conseillers ont également pu réagir sur les propositions des jeunes à travers une « grille de redevabilité ». L'objectif de cette grille est de permettre une analyse exhaustive des propositions émises par le panel de jeunes. Elle vise à identifier les propositions prioritaires, celles qui sont intéressantes mais nécessitent un approfondissement ("À creuser"), ainsi que celles qui sont hors sujet par rapport au cadrage des travaux de la commission. Pour remplir cette grille et déterminer les priorités, plusieurs critères peuvent être mobilisés, tels que le degré d'urgence vis à vis de l'ampleur du besoin, l'existence de dispositifs pour répondre au besoin identifié, ou encore le caractère novateur et complémentaire des propositions par rapport aux auditions déjà réalisées.

Une visioconférence facultative entre la première et la deuxième séquence a également été proposée aux jeunes le 14 mai 2025 afin de garder le contact, présenter le rapport provisoire et les objectifs de la seconde séquence.

### **Évaluation du dispositif participatif :**

Un cabinet d'évaluation a été mandaté pour réaliser l'évaluation du dispositif. L'évaluation vise ainsi à documenter rigoureusement cette expérience afin de démontrer sa potentielle valeur ajoutée. Elle a également pour objectif de vérifier la sincérité, l'égalité, la transparence et l'impartialité dans les modalités d'association des jeunes afin de garantir les fondamentaux méthodologiques du dispositif. Enfin, dans une logique d'évaluation *in itinere*, des ajustements méthodologiques ont également pu être mis en place au fil des journées délibératives suites aux observations des évaluateurs.

### *Annexe n° 3 : Modalités de partenariat avec la Dynamique pour les Droits des Enfants*

La direction de la participation citoyenne du CESE s'est associée à des organisations spécialistes de la participation des enfants, par le biais d'un partenariat avec la **Dynamique pour les Droits des Enfants** pour bénéficier d'un accompagnement tant sur la préparation du dispositif que sur l'animation des journées.

La Dynamique pour les Droits de l'Enfant est un ensemble d'ONG, associations et collectifs (UNICEF France, SOS Village d'Enfants, ANACEJ, ...), mobilisé pour porter, en direction des décideurs publics, des messages de plaidoyer pour une meilleure effectivité des droits de l'enfant en France et à l'international (la participation des enfants et des jeunes aux décisions publiques étant considérée comme un de ces droits).

L'accompagnement prévu dans le cadre du partenariat se décline en plusieurs leviers :

- La constitution du panel par la mobilisation des jeunes de leurs réseaux. Ce collectif d'associations représentant des intérêts très divers permet ainsi de garantir une diversité des profils de jeunes. Plus précisément, les associations impliquées pour mobiliser des jeunes de leurs réseaux sont :
  - L'ANACEJ : conseils d'enfants et de jeunes
  - ANAMAAF et SOS Village d'Enfants - dans le champ de la protection de l'enfance
  - L'APF France Handicap
  - L'UNICEF France
- L'organisation d'une formation sur les techniques d'animation et la posture d'animation spécifique pour des publics jeunes.
- L'organisation d'une réunion dédiée à l'identification des risques et les conduites à tenir en présence d'enfants et de jeunes.
- L'apport de conseils sur le déroulé des journées et les supports utilisés pendant les ateliers pour adapter par exemple le vocabulaire utilisé ou encore les méthodes.
- La co-animation des ateliers délibératifs

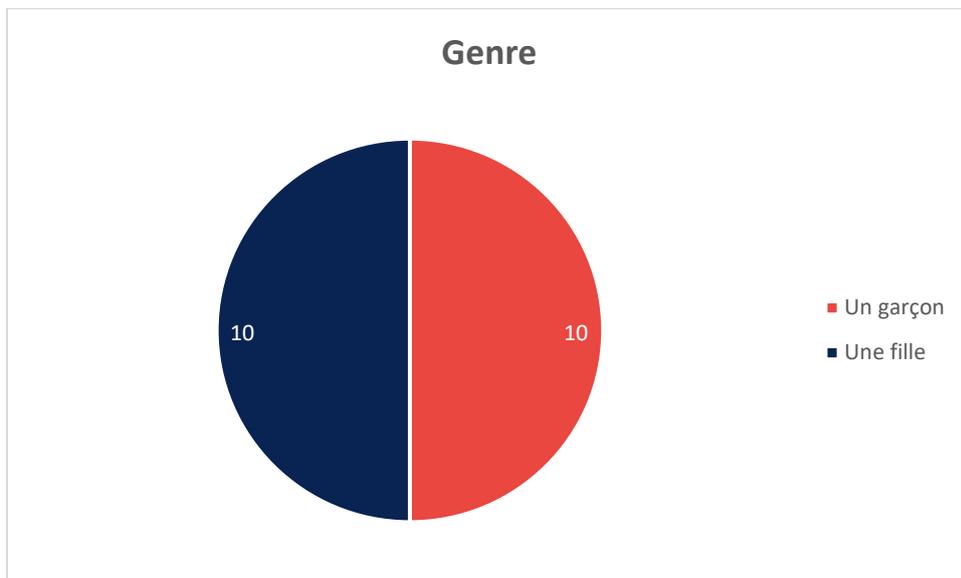
#### Annexe n°4 : Méthodologie du tirage au sort et composition du panel

Dans le cadre du partenariat entre la Dynamique pour les Droits des Enfants et le CESE, 5 associations membres de la Dynamique ont transmis un appel à candidatures auprès des jeunes de leurs réseaux du 10 février au 10 mars 2025.

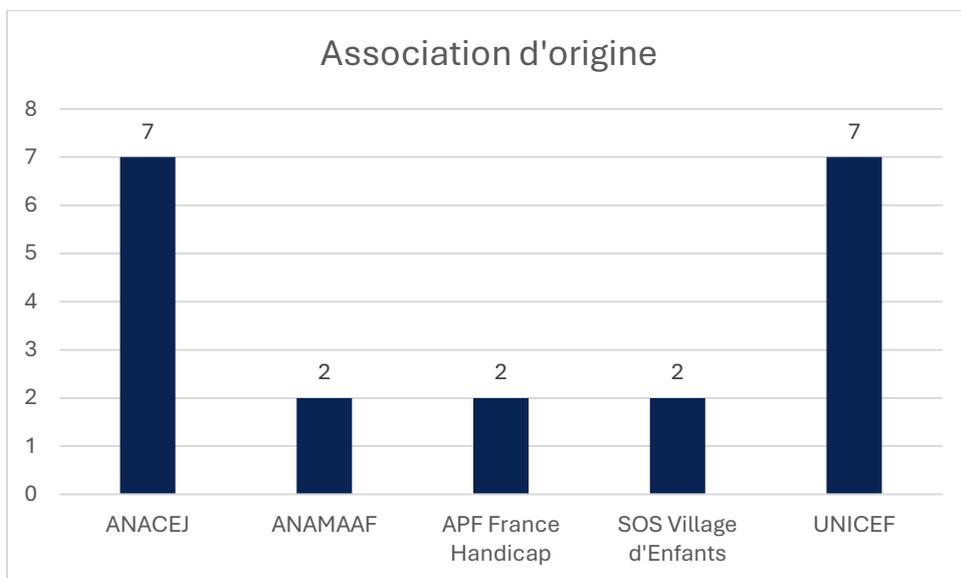
53 jeunes se sont portés volontaires suite à cette mobilisation.

A partir de cette liste de 53 volontaires, la direction de la participation citoyenne du CESE a réalisé un tirage au sort panélisé le 10 mars 2025, à partir des critères et quotas cibles définis en amont par la commission (genre, association, âge, origine géographique), pour établir la liste suivante de 20 jeunes :

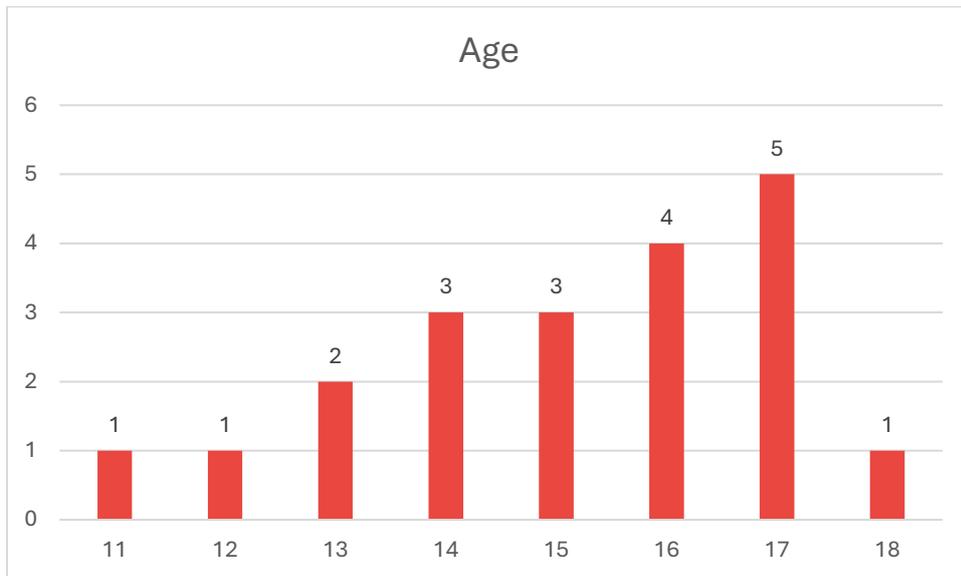
##### 1. Genre :



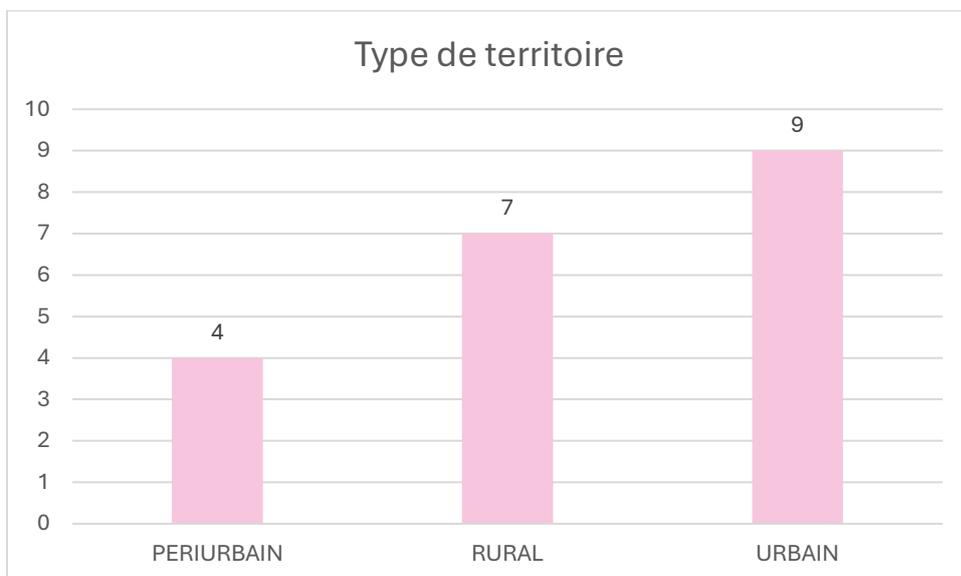
##### 2. Association d'origine :



### 3. Classes d'âge :



### 4. Territoire :



*Annexe n°5 : Méthodologie et compte-rendu des échanges lors de l'atelier délibératif  
« Cosmos mental » par Psycom*

Le mardi 15 avril, le panel de jeunes a participé à un atelier intitulé « Cosmos mental » conçu et animé par Psycom. Cet atelier avait pour objectif de définir un référentiel commun autour des concepts clés de la santé mentale et identifier les facteurs influençant la santé mentale.

Cet atelier était divisé en plusieurs étapes :

1. Un temps **d'introduction** pour identifier les représentations initiales des jeunes sur la santé mentale
2. La **diffusion du clip** « Cosmos mental » (*disponible sur Youtube*) pour expliquer par une métaphore utilisant le cosmos les concepts de la santé mentale : une fusée (représentant l'individu) essaye de poursuivre sa trajectoire dans la voie lactée (représentant l'équilibre psychique) accompagnée de deux systèmes planétaires (les ressources/les obstacles). Au fil du clip, cette fusée rencontre des astéroïdes et étoiles filantes impactant son chemin (événements de vie/société).
3. Des **ateliers en sous-groupes** par classes d'âges (12 – 15 ans & 16 – 18 ans) pour permettre aux jeunes d'identifier et de mobiliser les concepts clés dans des jeux de rôle, notamment :
  - i. Les ressources internes et externes
  - ii. Les obstacles individuels et collectifs
  - iii. Les événements de la vie/ de la société qui influencent ponctuellement /durablement et positivement/négativement la santé mentale (identifiés comme « les étoiles filantes » et « astéroïdes »)
  - iv. Les indicateurs pour mesurer l'état de sa santé mentale (identifiés comme « les balises »)
  - v. Les influences réciproques entre ces différents éléments

Pour chaque séquence, une courte synthèse des éléments exprimés par les jeunes est présentée ci-dessous :

1. Les représentations initiales des jeunes « *Quels sont les deux mots qui viennent*



*vous tête pour décrire la santé mentale ?*

Le terme « bien-être » est le mot le plus exprimé, parfois précisé au sens de « bien-être psychique » et « physique ». La notion d'« environnement » est également identifiée de manière récurrente.

2. Le « Cosmos mental »

**Les ressources identifiées :**

- **Internes :** l'estime de soi, la confiance en soi, la capacité d'apprentissage et d'adaptation à la suite d'évènements ou des situations (« *quand on a été malade après on sait comment faire pour s'adapter* »), la capacité à s'écouter, la capacité à se connaître, la capacité à gérer ses émotions, savoir se donner des objectifs, ne pas se laisser influencer par les autres, croire en ses rêves, entreprendre, le bien-être physique, l'indépendance.
- **Externes :** les éducateurs, les amis, la famille, les psychologues, les expériences que l'on vit, la situation économique, le contact avec la nature, les passions, le sport, la musique, les compliments/la valorisation par l'entourage, le sentiment d'être écouté/entendu, la considération.

*« Il faut apprendre à se connaître : mieux on se connaît, plus on peut utiliser ces ressources. Dans les ressources internes : il y a des outils qu'il faut apprendre à cultiver »*

**Les obstacles identifiés :**

- **Collectifs :** le harcèlement, les éducateurs, les amis, la famille, l'environnement insalubre, le rythme scolaire, les inégalités
- **Individuels :** la maison, le jugement, l'école, la peur de l'avenir

**Les événements de la vie impactant la santé mentale** (« astéroïdes/étoiles filantes ») : le deuil, les ruptures amoureuses, la rencontre de nouvelles personnes, les notes, la victoire ou la défaite lors d'un match, les disputes.

**Les indicateurs pour mesurer sa santé mentale** (« les balises ») : l'exéma, le mal de dos, les troubles du sommeil, les humeurs, la peau.



Annexe n°6 : Détail des fiches « Constat » renseignées lors des ateliers

## Thématique « L'environnement personnel »

### Constat n°1 : L'écoute et la valorisation qu'on nous apporte au sein de notre entourage proche ont un impact sur notre santé mentale

#### **Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer*

Le problème est que pour se confier nous avons besoin d'une écoute complète et sans jugement. Parfois nous ne demandons pas forcément de solution, mais que l'on nous dise que ce que l'on ressent est légitime et important et que nos expériences se valent toutes. Cela va de pair avec la valorisation que ce soit de notre personne ou de nos centres d'intérêt ou activités. Que même si notre intérêt peut paraître, pour un certain point de vue moins important et presque sans issue cela reste important pour nous. Entendre le contraire impacte fortement notre santé mentale et nous fait nous refermer sur nous-même.

#### **Contexte et chiffre clé :**

*Est-ce qu'il y a des chiffres ou des éléments qui montrent l'importance du problème identifié ?*

Parmi les jeunes ayant déclaré se sentir mal, les 7/10<sup>e</sup> disent n'en avoir parlé à personne : pas d'écoute et peur de dévalorisation et plus de mal être

#### **Cause identifiée :**

*Qu'est-ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Lorsqu'on ne nous prend pas au sérieux quand on nous fait une leçon de morale délégitimant notre ressenti
- Nous donner des pseudo solutions quand on voulait simplement être écouté
- La comparaison avec d'autres expériences alors que chaque expérience est propre
- Norme/idée que l'in ne parle pas de ce qui ne va pas, surtout chez les générations précédentes

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Manque de confiance envers notre entourage
- On n'en parle plus de peur de ne pas être écouté/valorisé
- On commence à s'isoler de notre entourage ou autres
- Notre mal être empire car il n'est pas communiqué ni reconnu

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Générations isolées qui ne communiquent pas plus sur leur santé mentale
- Une génération frustrée et en colère de ne pas communiquer ni apprendre à le faire

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

« C'est la mode d'aller voir un psy » dit un membre de la famille lorsqu'on l'on essaye d'exprimer son mal être ou de parler de santé mentale

## **Constat n°2 : Relation affective et amoureuse**

### **Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer*

L'ignorance sur ce qu'est la vie affective amoureuse, l'oubli de l'autre dans la relation

### **Contexte et chiffre clé :**

*Est-ce qu'il y des chiffres ou des éléments qui montrent l'importance du problème identifié ?*

8,8% font état de propos déplacés pressions ou attouchements

### **Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Tabou
- On a plus de cours sur l'éducation sexuelle pas de cours sur l'éducation sentimentale
- Pas prioritaire pour l'Education nationale
- Loi non appliquée
- Mauvaise communication, coordination

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Anxiété dépression
- Isolement / doute
- On fait n'importe quoi, trop vouloir plaire et être parfait vis-à-vis de l'autre
- Instruction avec de la pornographie
- Education par des gens qui nous influencent mal
- Par nos expériences : on apprend seul
- On s'instruit avec notre entourage

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Peur lors de la performance
- Reproduire nos erreurs
- Blessé la personne en pensant bien faire

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

Ignorance de certains thèmes ; entraîne une situation gênante, de l'insistance

## **Constat n°3 : les inégalités sociales pèsent sur la santé mentale**

### **Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

Il y a une différence d'accès à la culture selon la classe sociale d'origine. En effet, les classes aisées ont un accès plus simple à la culture, par leur capital économique, culturel (suite aux rallyes mondains, de nombreuses connaissances influentes peuvent se réaliser).

Il y a un manque d'information pour les classes moins aisées :

- Au niveau des écoles (tests comme Cambridge ; Mun/ Scpo)
- Au niveau de l'orientation
- Charge de travail personnelle (corvées etc...) sont plus conséquentes chez les moins aisés. Libre court à occupations culturelles et activités en tout genre car on personnes pour aider
- Peur du déclassement (pour + aisés)

### **Contexte et chiffre clé :**

*Est-ce qu'il y a des chiffres ou des éléments qui montrent l'importance du problème identifié ?*

### **Cause identifiée :**

*Qu'est-ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Culture à table
- Réseaux sociaux : mixité sociale → rivalité ostentatoire, les plus riches s'affichent avec belles montres, voitures de luxe...Jalousie, complexes

- Parents : (notion de déclassement + peur de l'acculturation) + choisissent pour enfants études + aucune aide parentale (TTC)
- Écoles : privé prestigieux : plus d'opportunités, mais on n'est pas informés, on ne peut pas savoir qu'elles existent. Publics (certains) bien moindre.
- Profs : privé → plus investis / plus vivants / plus détaillés. Public : moins investis, moins vivants, moins détaillés

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Facteur de comparaison
- Anxiété sociale
- Addiction (au détriment du sommeil ou de la concentration)
- Complexe d'infériorité
- Parents absents ou surprotecteurs : enfant désorienté, se sentant négligé ou bien enfant en cage, avec volonté d'émancipation
- Ecole : creuse les inégalités, et a incidence ensuite (exemple de l'exercice de fonctions politiques)
- Conséquences du lieu/habitat
- Nervosité face à l'avenir

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

Enfant de parents hauts placés (LVMH) et cardiologue contre enfant ouvrier BTP : différences, par exemple concernant l'accès à la musique (conservatoire de Bordeaux, instruments de musique chers), à la culture générale.

Exemple : accès à certaines études pour une personne d'une classe moyenne, grâce aux infos de l'entourage d'une personne de milieu aisé.

## Thématique « Les discriminations et jugements »

### Constat n°1 : La banalisation des discriminations dans tous les espaces

#### **Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- La banalisation des discriminations dans tous les espaces --> scolaire, vie personnelle et autres (club sportif, associations dans la rue)
- Inégalités sociales et économiques renforcent les discriminations
- Cela crée des communautés et de l'isolement

#### **Contexte et chiffre clé :**

*Est-ce qu'il y a des chiffres ou des éléments qui montrent l'importance du problème identifié ?*

- 16,2 % des enfants et ados subissent des privations matérielles. 25,7 % un manque d'accès à la connaissance. 44,4 % des limitations dans les activités sportives (source : Unicef)

#### **Cause identifiée :**

*Qu'est-ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Inégalités sociales et économiques renforcent les discriminations (vêtements, apparences --> ceux qui ont moins de moyens sont plus facilement harcelés. --> renforcé par les modes sur les réseaux.
- En fonction du lieu d'habitation, on te met dans une case ("Racaille")

#### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Créer des communautés de jeunes
- Créer de l'isolement, exclusion
- Jeunes discriminés se sentent en insécurité
- Renforce les préjugés

#### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Diviser encore plus la société (religion, couleur de peau)
- Plus d'isolement et difficulté à trouver sa place, à s'exprimer, à être soi-même

### Constat n°2 : Manque de prise en compte de la parole des jeunes

#### **Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

La réponse apportée aux personnes qui ont besoin et demandent de l'aide n'est pas adaptée

Manque d'écoute et de considération des adultes (parents, enseignants) lorsqu'on subit un problème de discrimination ou on partage un problème de santé mentale

**Contexte et chiffre clé :**

*Est-ce qu'il y a des chiffres ou des éléments qui montrent l'importance du problème identifié ?*

65 % des jeunes estiment que les politiques ne tiennent pas compte de leur avis

40 % des ados se sentent incompris des adultes, ce qui est un chiffre assez conséquent

73 % des enfants et des ados estiment ne pas être assez associés aux décisions (source : rti.fr).

**Cause identifiée :**

*Qu'est-ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Place des jeunes et enfants dans la société : enfants et jeunes « pas assez rationnels »
- Problème sous-estimé par les adultes
- Sape intergénérationnelle
- On peut penser que le moteur de ces problèmes sont déjà le fruit d'un manque de compassion. Les adultes ne se sentent pas concernés
- Les problèmes sont sous-estimés par les adultes

**Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

Ne pas être écouté impacte notre santé mentale. On s'isole, on se remet en question, on se sent coupable. Culpabilité + isolement « on se sent seul »

Rupture du lien avec les adultes

Manque de confiance en soi

**Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

Il y aura plus de discrimination demain si on ne nous écoute pas maintenant et des cas de discriminations plus importants

Les générations futures vont penser que c'est normal et leur santé mentale va se dégrader.

Si les traumatismes ne sont pas traités, ils se transmettent aux autres générations.

**Constat n°3 : Les attentes et les normes sociales pèsent sur les jeunes**

**Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- Difficultés à être soi-même : notamment car sont trop pressés par la société pour tous se ressembler.
- Hypersexualisation : par exemple dans clip de rap et classements filles garçons avec des notes à l'école, remarques sexistes des garçons sur les vêtements (« crop-top »)

**Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

Idéalisation des femmes : injonction d'être belle. Pour les hommes : ne pas pleurer, être fort = le sexisme

La pornographie, et sexualisation dans les films, les publicités

**Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Normalisation par les jeunes de la sexualisation
- Développement des complexes et des difficultés à développer l'estime de soi
- Normalisation voire obligation d'avoir des corps parfaits (femmes et hommes)
- Sentiment d'enfermement car on est catégorisé, développe les stéréotypes

**Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

« Dès qu'il y a une différence, on l'écrase »

« Qui on est pour noter quelqu'un ? »

## Thématique « Le système scolaire »

**Constat n°1 : La pression****Problème identifié :**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

Tout à l'école nous met la pression : évaluation, notes, professeurs). École : rien que le fait d'y aller met la pression

- Même quand l'école est finie : on a encore de la pression : devoirs, questions des parents...
- On nous donne l'impression que l'école= notre avenir, car sans moyennes minimum : on ne pourra pas faire des études et pas le métier souhaité
- Un mensonge : utilisation de l'avenir comme une pression (ex : si tu as un C à l'école, on te menace de ne pas réussir à intégrer le collège)
- Les établissements nous voient parfois comme des machines à produire des bonnes notes, au détriment du bien-être des élèves

**Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

Les applications « pro-note /école directe » nous mettent la pression : affichage des notes, moyennes les plus hautes et les plus basses : rajoute une pression supplémentaire

**Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Phobie scolaire

- Burn out
- Suicides
- ParcoursSup : manque de motivation : on a l'impression d'être assimilé à une note, et pas à un profil, ne prend pas en compte notre parcours

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Risque de créer plus de chômeurs : les gens ne continuent pas leurs études et ils ont ensuite une situation instable (financière et sociale)
- Décrochage scolaire
- Un système scolaire qui est finalement contreproductif : on nous met la pression pour réussir mais cette pression nous amène à décrocher

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

- « L'école n'est pas un lieu où je suis bien »
- « Ils utilisent notre avenir comme un fouet »
- « Plus on grandit, moins on est satisfaits de nous. Ce qu'on fait, ça ne va jamais »

## **Constat n°2 : L'AVENIR**

### **Problème identifié : avenir**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- Touche plus les lycéens et la fin du collège mais cela peut aussi commencer assez tôt (ex : CM2)
- Manque un « guide », une vision claire sur le lien entre les matières actuelles et notre avenir
- Difficultés à trouver des stages en 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> (ex : pratique professionnelles dangereuses en boulangerie-pâtisserie)

### **Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Manque d'information et de sensibilisation. Ex : on ne nous présente pas les spécialités, les matières et l'impact que nos choix auront sur notre orientation
- La pression et le stress du choix des établissements et des études

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Du mal à trouver des stages
- Certains ne peuvent pas exercer le métier souhaité ou s'orienter dans le secteur souhaité à cause de choix pris trop tôt

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

- « C'est grâce à ma mère que je connais les spécificités du métier que je vise. Ce sont nos connaissances qui peuvent nous renseigner sur le secteur. Malheureusement, si on vise des métiers que personne n'exerce autour de nous, on trouve difficilement de l'information »
- « Les profs nous disent de faire attention car c'est important mais ne nous guident pas pour autant »

### **Les « nœuds » de débat**

*Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

- Stage : questionnement sur la pertinence des stages au collège et sur l'accueil réservé par les professionnels, plus difficultés à les trouver »

## **Constat n°3 : Le manque de sens**

### **Problème identifié : manque de sens**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- On va parfois en cours sans comprendre à quoi cela va nous servir
- Les cours se répètent beaucoup, on a l'impression de revoir la même chose plusieurs fois
- On peut s'ennuyer, ne pas être concentrés

### **Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Parfois on ne comprend pas les profs
- L'ambiance de la classe : bavardages, rigolages. Cela peut nous déranger
- Parfois cela ne va pas avec ce qu'on veut faire plus tard
- Manque d'intérêt pour la matière
- Ne pas travailler parce qu'on s'ennuie, du coup mauvaises notes qui impactent notre moyenne et donc notre avenir

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Baisse des résultats scolaires
- Réaction négative du professeur, qui peut s'énerver contre nous ou nous virer : mauvais bulletin scolaire
- Déscolarisation
- Pas de diplôme donc pas de travail

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Ça va être la bagarre en classe, les profs vont s'énerver
- Cela va empêcher les personnes qui veulent suivre le cours de le faire, car les profs vont arrêter les cours
- Manque d'écoute : si on néglige ce problème avant, on le négligera plus tard : le problème peut s'amplifier

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

- « L'une des profs n'aime pas les personnes placées, elle sait que je suis placée et elle m'a insulté. J'ai répondu et j'ai été exclu 2 jours parce que le directeur ne m'a pas cru. Cela aura un impact sur mon avenir J'ai l'impression de ne pas être écouté, que ça ne sert à rien. »

## **Constat n°4 : Les inégalités**

### **Problème identifié : Inégalité**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- Inégalités économiques, entre les élèves
- Inégalités entre les établissements (niveau, moyen)
- Inégalités car certaines apprennent plus vite et d'autres moins
- Inégalités sociales et culturelles

### **Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Accès aux bourses ou non
- Revenu des parents
- Méthode d'enseignements et enseignants
- Troubles et handicap
- L'isolement et le rejet
- La classe sociale
- Le parcours de vie et le contexte familial

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Les différences de niveau entre établissements peuvent affecter la confiance en soi
- L'estime de soi et des autres
- Cela crée du stress
- Impacte le choix de l'orientation, par exemple si on n'a pas d'argent
- La qualité de l'enseignement (par exemple des profs)

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Cela va être pareil mais encore pire
- Cela peut réer du harcèlement
- Des fermetures d'établissement

- Baisse du niveau intellectuel de la France donc du chômage
- Impact sur les conditions pour apprendre et donc l'avenir

### **Exemples / Témoignages :**

Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?

- « Un de mes copains est enfant d'immigré. Ses parents n'ont pas accès à un bon travail ni aux bourses. Cela crée du harcèlement »

## **Constat n°5 : Les jugements à l'école**

### **Problème identifié : jugements**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- Tout le monde juge, sur la tenue par exemple et les marques
- On juge la beauté, l'humour, la classe sociale, la mode, ce qu'on poste sur les réseaux sociaux
- On peut juger les différences : racisme, handicap, homophobie, xénophobie
- Il peut y avoir des moqueries, des insultes

### **Contexte et chiffre clé :**

*Est-ce qu'il y a des chiffres ou des éléments qui montrent l'importance du problème identifié ?*

- Chiffres du suicide des jeunes

### **Cause identifiée :**

*Qu'est-ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- L'effet de groupe : tout le monde juge en même temps
- L'estime de soi
- L'éducation des gens, un cadre pas assez solide ou le fait d'avoir été soi-même maltraité par ses parents par exemple. On passe sa colère ailleurs.
- Être trop gâté
- Le fait de ne pas savoir comment réagir

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- La victime peut se sentir mal, perdre confiance en elle, avoir du mal à en parler, prendre de la distance avec les autres, perdre l'estime de soi
- On peut tomber en dépression et aller jusqu'au suicide
- Cela peut aussi impacter la famille
- Si pas de sanctions, les harceleurs deviennent plus forts

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Plus de harcèlement et de jugement
- Plus compliqué à gérer pour les enseignants
- Plus de jeunes qui vont mal et plus de tentatives de suicide

- Personne n'aura envie d'aller en cours

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

« En 4<sup>e</sup>, un jeune est victime de harcèlement à cause de son physique et d'un manque d'estime de soi »

## **Constat n°6 : Les rythmes scolaires**

### **Problème identifié : rythmes scolaires**

*Quel est le problème ? Qu'est-ce qu'on cherche à améliorer ?*

- Rythme trop important, journées trop longues
- Charge du travail semble insurmontable
- Trop d'évaluation sur les mêmes périodes
- Aucun temps libre, peu de temps extrascolaire
- Injustice liée aux différences de traitement entre enfants et adultes si on n'a pas le temps de faire quelque chose (ex : corriger les copies versus faire ses devoirs)
- Sport : stress des élèves, on est notés sur notre performance physique = on n'est pas à l'aise

### **Cause identifiée :**

*Qu'est ce qui cause ou amplifie le problème identifié ?*

- Certains professeurs n'entendent pas nos contraintes (d'autres sont plus compréhensifs)
- Densité du programme / nombre de matières (quid de l'utilité ? ex : enseignants scientifiques quand on fait déjà spé math)

### **Conséquences/ impacts sur les générations actuelles :**

*Quels sont les impacts de ce problème sur la vie quotidienne des jeunes actuellement ?*

- Baisse de moral
- Manque de sommeil/fatigue : cela peut amener à de l'agressivité, sautes d'humeur, malaise...
- Manque de temps libre
- Impossibilité de voir ses proches

### **Conséquences/impacts sur les générations futures :**

*Quels pourraient être les impacts sur la vie quotidienne des futures générations si le problème n'est pas résolu ?*

- Décrochage scolaire et déscolarisation
- Anomie = être en dehors des codes sociaux. On est mis dans des cases sans exprimer notre originalité
- Isolement, moins inclus dans la société

### **Exemples / Témoignages :**

*Citations, verbatims, expériences concrètes pour illustrer le constat ?*

- « Pour moi, le sport à l'école c'est une pause dans la semaine »
- « Il paraît qu'on apprend 4 % de nos connaissances à l'école »

**Les « nœuds » de débat**

*Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

- Utilité du sport
- « École : importante ? »

## Thématique « Environnement personnel »

### **Proposition n°1 : Réguler l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes**

#### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Contrôler l'utilisation des réseaux sociaux et les contenus, en fonction de l'âge ; intervenir sur les algorithmes

#### **Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

Pour préserver la vie numérique des jeunes. Pour ne pas les influencer sur leur santé mentale.

#### **Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

- Les jeunes,
- les parents
- le personnel scolaire

#### **Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- Donner les moyens aux enfants et aux jeunes de prendre conscience, de connaître les dangers des réseaux et d'internet et leurs conséquences : il faut une éducation à internet et aux réseaux sociaux, dans le cadre d'une heure de "vie citoyenne".
- Programmer l'accès aux réseaux sociaux pour empêcher d'accéder à certains contenus quand on est mineur ; prévoir des tranches d'âge et des contenus adaptés aux utilisateurs.
- Contrôler l'application de la loi sur les contenus inappropriés et toxiques et prévoir des sanctions fortes ("bannissement" d'un compte ; sanctions financières).

#### **Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

C'est très complexe de trouver des solutions pour réguler le contenu et vérifier l'âge des utilisateurs. "On ne pourra jamais totalement le faire, il y aura toujours des manières de contourner".

Interrogations sur le rôle des parents : certains ne vont pas vérifier les accès aux réseaux sociaux, d'autres vont mettre la pression pour contrôler les profils.

## **Proposition n° 2 : Des cours d'éducation affective**

### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Un cours appuyant sur les relations affectives

### **Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Renforcer les relations parents/enfants et communiquer sur les conséquences des différentes relations de manière attentive : il faut ouvrir les yeux.
- Cela réglerait l'impact négatif que les relations peuvent avoir sur la santé mentale + à mieux appréhender les ruptures/les quiproquos (dans le respect)
- Pour les parents cela permettrait de guider les jeunes en comprenant leur génération, leurs habitudes, et ne pas les stresser = faciliter la communication.
- AMELIORATION, réduit le manque de compréhension des parents + les traumatismes des jeunes qui auront plus d'aide pour gérer.

### **Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

- Ministère de l'éducation, Parlement.
- Pour les jeunes et ados (entre 12 à 20 ans)
- Parents pour mieux aborder le sujet avec leurs enfants.

### **Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- Former les jeunes dès le collège sur les relations affectives, sans tabou, en appuyant sur l'impact des relations affectives sur la santé mentale (ex : impact d'une rupture amoureuse). C'est en plus de l'éducation à la vie sexuelle.  
= Proposition d'heures obligatoires consacrées aux relations affectives (entre 6 heures et 8 heures minimum, réparties sur l'année) intégrées aux programmes et non optionnelles. Une partie de ces heures seraient sur des thèmes proposés par les élèves. Concernant le format : possibilité de faire parfois des petits groupes.
- Former au collège/ lycée sous la forme de conférence/ séminaire une fois par trimestre ou plus sur demande des élèves. Attention : la conférence des parents sera séparée de celle des enfants.

### **Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

Pas de débat ni dissensus



### **Proposition n° 3 : Le soin : pour une meilleure prise en charge du soutien psychologique**

#### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Cette proposition est axée sur la formation des adultes notamment des enseignants sur la prise en charge du soutien psychologique, de la primaire et jusqu'au début des études supérieures.

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Renforcer et favoriser le lien entre adultes et enfants/jeunes
- Les adultes seront plus prévoyants afin de permettre d'étudier dans un environnement stable
- Les enfants et jeunes se sentiront plus écoutés, considérés et moins seuls face à l'isolement qu'une mauvaise santé mentale procure
- Cela permet de favoriser une meilleure confiance en soi mais aussi entre adultes enfants/jeunes

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

Toutes les personnes scolarisées ainsi que les enseignants et l'ensemble de l'équipe pédagogique

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- Avoir plus de psychologues
- Formation des enseignants et de l'équipe pédagogique à la prévention, à l'accompagnement la détection du mal être
- Accès libre et gratuit aux psychologues et aux personnes formées (accès illimité et anonyme pour ceux qui le souhaitent)
- Ateliers pour réduire le stress, relaxation, activités en plein air (calculé sur le quotient familial)

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

Aucun

### **Proposition n° 4 : Accompagner et soutenir les parents, pour une meilleure santé mentale**

#### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Les parents ne peuvent répondre à tous les besoins de leurs enfants. Ils doivent pouvoir être informés, formés, accompagnés et soutenus pour avoir une attitude, une écoute et des réponses appropriées (sans prise de tête).

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

Les parents pourraient être plus prévenant et attentifs, moins isolés, cela permettrait aux problèmes de ne pas dégénérer. Permettre aux parents de mieux gérer leur relation avec les enfants et aux enfants d'être plus en confiance. Tous les parents ne peuvent pas tout savoir. Il y aurait plus d'égalité entre les familles.

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

Les familles, les parents, les enfants

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- Mieux communiquer auprès des parents sur l'offre de formation et de soutien et son importance pour leurs enfants sans les culpabiliser
- Développer l'offre en soutenant les associations qui proposent ce type de formation
- Penser dans ces formations des modules : écoute des enfants, importance de la culture, sports, gestion des comptes...

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

Aucun

### **Proposition n° 5 : Tous formés pour mieux repérer**

**Description de la proposition en quelques lignes :**

La santé mentale n'est pas prise au sérieux, voire négligée. Il est nécessaire d'être tous formés pour prévenir, pour soi mais aussi pour les adultes qui accompagnent les enfants et ne doivent pas passer à côté pour que cela ne dégénère pas.

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

Être plus efficace, mais aussi prévenir. Aujourd'hui beaucoup de jeunes ne sont pas repérés et cela affecte grandement leur avenir et leur présent (réussite, comportement, santé physique...)

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

TOUS

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- PSSM pour tous obligatoire comme ASSR 1 et 2
- Formation continue pour les enseignants, éducateurs, animateurs..., en plus PSSM
- Atelier de sensibilisation pour les parents, voir PSSM
- Ateliers pour prendre soin de soi dès le premier âge de manière ludique et adaptée tout au long de l'enfance, adolescence

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

Pas de débat, pas de dissensus

## Thématique « Discriminations et jugement »

### Proposition n° 1 : Enseigner des outils pour lutter contre les discriminations et jugements

**Description de la proposition en quelques lignes :**

- Sensibilisation dans le cadre scolaire : création d'une nouvelle matière sur les discriminations, cours historiques sur l'origine des discriminations/stéréotypes /insister sur les périodes historiques effacées ; expliquer en quoi les discriminations affectent la santé mentale
- Une journée de travail sur la discrimination sous forme d'ateliers, formation et sensibilisation avec des intervenants extérieurs, des mises en situation

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Comprendre d'où proviennent les problèmes, pourquoi discrimine-t-on ?
- Conscience de l'importance et du cadre temporel du problème : expliquer d'où viennent les discriminations
- Mettre en lumière les clichés présents dans la société

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

- Dans un premier temps les enseignants pour qu'ils repèrent mieux les discriminations et qu'ils agissent tout de suite
- Les élèves
- L'entourage
- Pour tout le corps enseignants (CPE, surveillant, psychologue, infirmier, etc....)

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- Insertion des informations sur les discriminations dans le programme scolaire
- Avoir les visions des victimes et diffuser leur témoignage
- Instaurer une nouvelle matière ; Ex : le lundi matin pour travailler sur un thème (homophobie, sexisme, racisme)
- Ateliers pour et par les professeurs avec des intervenants extérieurs
- Ateliers mixtes et non-mixtes élèves/professeurs

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

/

## **Proposition n° 2 : Renforcer la sécurité sur les réseaux sociaux et internet**

**Description de la proposition en quelques lignes :**

- Renforcer la sécurité d'utilisation des réseaux sociaux envers les enfants car les jeunes de 0 et 12 ans trouvent des techniques pour contourner la sécurité des réseaux (par exemple, en mettant une fausse date de naissance).

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Lutter contre l'idéalisation d'un certain type de corps
- Diminuer l'apparition des troubles alimentaires (anorexie, boulimie) causés par la visualisation de contenu soi-disant positif qui impacte la santé mentale des jeunes
- Pour lutter contre l'usurpation d'identité
- Pour lutter contre la normalisation de certaines addictions (alcool, scarification sur les enfants) (NDLR : non débattu / utilisation du safe word impliquant de changer de sujet selon les règles du débat défini par les jeunes)
- Vérifier l'âge sur les réseaux sociaux
- Lutter contre les publicités mensongères
- Lutter contre les stéréotypes véhiculés par les films

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

- Les jeunes de 10 à 18 ans (du collège à la fin du lycée)

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- En faisant en sorte que les réseaux sociaux aillent vérifier dans les ordinateurs de l'Etat pour valider les âges des mineurs

- Mettre en place une vérification avec une carte d'identité
- Ajouter un contrôle sur l'inscription avec une vérification de l'accord des parents (ex : permis, carte d'identité etc....)

### **Proposition n°3 : Instauration des bilans de santé mentale réguliers et banalisation des sujets tabous relatifs à la santé mentale et aux discriminations**

#### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Pour normaliser le fait de parler de santé mentale et lutter contre les préjugés et discriminations, organiser pour les jeunes et le primaire à la licence des bilans psychologiques avec un professionnel pour parler de santé mentale/ressentis/problèmes que l'on pourrait mettre en place 2 fois par an afin de permettre un suivi  
(NB : pour les jeunes en ayant besoin, cela pourrait accompagner de consultations supplémentaires)

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Détecter plus rapidement les pbs de SM
- Rendre accessible financièrement
- Utiliser des mots adaptés pour que les plus jeunes comprennent la sensibilité du sujet

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

Les jeunes de la primaire à la licence, scolarisés ou pas, ouvert même à ceux qui n'ont pas la nationalité française  
Tout le monde est concerné toute la vie

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

Psychologues, présentiel /téléconsultation, intervenants extérieurs + psychologues scolaires

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

Plutôt 1 séance/semaine ou mois

## **Proposition n° 4 : Sensibiliser et former à la lutte contre le harcèlement, les discriminations et aux troubles psy**

### **Description de la proposition en quelques lignes :**

On propose de sensibiliser les adultes et les enfants pour faire de la prévention à instaurant des formations et des réunions

Différents types de discriminations concernés : racisme, homophobie, sexisme, grossophobie, religion, contre le validisme

### **Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Limiter les cas de harcèlement/discriminations
- Pour faire prendre conscience des risques et du danger que peut apporter la discrimination
- Pour faire prendre conscience et accepter nos différences
- Permettre aux adultes d'avoir une oreille attentive et de savoir de quoi on parle

### **Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

- Adultes : enseignants, parents, les autres
- Élèves (primaire, collèges, lycées) (8-25 ans)
- CPE, AED
- Ministère de l'Éducation (pour la mise en œuvre)

### **Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

- Mettre des affiches sur discriminations partout dans le primaire collège lycée et en dehors
- Faire faire des vidéos par les enfants et ados pour que les messages passent mieux
- Association d'élèves de prévention et d'écoute
- Mini vidéos de - de 30 secondes afin d'expliquer concrètement les enjeux
- Passage dans les classes par la CPE ou personne volontaire ou psychologue
- Mettre en place un club sur le sujet dans les collèges, lycées, écoles primaires, autogéré par les volontaires (entre midi et 14h au CDI)
- Faire des ateliers pour vraiment repérer les signes de discrimination

### **Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

/

## **Proposition n° 5 : Créer des groupes de parole et des espaces d'échanges**

### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Mettre en place ces échanges dans le cadre scolaire ET extérieur pour inciter les élèves/enfants à se confier et recevoir des conseils en petit groupe (5 personnes)

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ?*

- Préserver ceux qui sont victimes de harcèlement/discrimination
- Avec ce dispositif, nous voulons les aider à aller vers la parole

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ?*

- Elèves / camarades
- Parents
- Professeurs
- Éducateurs

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ?*

Après les cours, pour favoriser la présence des parents

Faire également des groupes de parole non-mixtes et mixtes

Certains groupes qu'entre élèves

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

## **Thématique « Le système scolaire »**

### **Proposition n° 1 : adaptation des emplois du temps**

#### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Adaptation des emplois du temps via la réduction des temps de cours pour permettre une meilleure concentration, un meilleur apprentissage et améliorer notre cadre de vie (réduction du stress, passer plus de temps sur les activités extra-scolaires, améliorer le sommeil...). Le stress est un des principaux signes d'une dégradation de la santé mentale.

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ? Quels soucis/situation cela permettrait de régler ? En quoi cela améliorerait la situation actuelle ?*

Améliorer la santé mentale des jeunes en réformant le système scolaire français.

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ? qui en bénéficierait ?*

- Les collégiens et les lycéens.
- Gouvernement et ministère de l'Éducation nationale.
- Parlement (Assemblée nationale, Sénat).

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ? Qui sont les acteurs impliqués dans la mise en œuvre ?*

- Les élèves doivent être associés, via leurs représentants, aux choix des adaptations de l'emploi du temps
- Réduire les heures de cours en transformant les cours de 1 heure en cours de 45 minutes (il a été prouvé que les élèves étaient plus concentrés et efficaces ainsi), cela pour finir plus tôt
- Allonger et améliorer la qualité des temps de pause avec des salles et des espaces calmes, avec des poufs, des fidgets par exemple. Cela implique de respecter les règles sur l'accessibilité : portes larges, rampes, jeux auxquels tout le monde peut participer...
- Favoriser les temps sportifs et de relaxation/méditation, pour celles et ceux qui le veulent, après le repas par exemple. Mettre les cours les plus « scolaires » - pour le collège (math, français, etc..) - et les spécialités - au lycée - le matin, et les cours plus participatifs et physiques l'après-midi (langues, sport, art...).
- Laisser choisir les matières au lycée (comme aux États-Unis, avec le matin : tronc commun et l'après-midi : options / spécialités) mais cela sans impact fort et définitif sur l'orientation (contrairement à ce qui se passe en France)

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

- ➔ Les primaires sont-ils concernés par l'adaptation des emplois du temps ?
- ➔ En 1<sup>re</sup> et terminale, les élèves pourront-ils moduler le degré d'approfondissement de certaines matières au sein du tronc commun ?
- ➔ Doit-on faire moins de pauses pour finir tôt ?

## **Proposition n° 2 : adapter le système scolaire pour les personnes en situations de handicap/troubles**

### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Mieux accompagner les élèves en situation de handicap sur le niveau scolaire, de manière inclusive et sans stigmatisation.

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ? Quels soucis/situations cela permettrait de régler ? En quoi cela améliorerait la situation actuelle ?*

- Rendre le système scolaire plus inclusif sans isoler et sans stigmatiser (ne pas surprotéger)
- Cela pourrait permettre que l'on se sente tous.tes à notre place à l'école

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ? Qui en bénéficierait ?*

- Jeunes en situation de handicap
- Jeunes touchés d'un trouble
- Jeunes pas forcément diagnostiqués mais en faisant la demande

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ? Qui sont les acteurs impliqués dans la mise en œuvre ?*

- Établissements adaptés pour les élèves en difficultés/situation de handicap
- Plus d'ULIS : dispositif ULIS obligatoire dans tous les établissements
- Laisser le choix à l'élève, qui estime en avoir besoin, d'utiliser un ordinateur à l'école
- Donner une plage horaire spécifique de « décompression » entre les cours pour entre autres les élèves atteints de TDAH
- Réduire la taille de classes (donner plus d'espaces aux fauteuils roulants, empêcher que le nombre trop élevé d'élèves puissent être anxiogène et ou empêche d'être concentré)
- Prévoir une salle adaptée et équipée où on peut se réfugier si besoin + mettre à disposition du matériel adapté (exemple : des fidgets)
- PSSM pour les professeurs
- + d'AESH

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

### **Proposition n° 3 : formation des enseignants**

#### **Description de la proposition en quelques lignes**

Mieux former les enseignants sur leurs pédagogies afin de mieux accompagner les jeunes dans leur éducation et sur leur santé mentale. Nouvelles méthodes d'apprentissages.

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ? Quels soucis/situations cela permettrait de régler ? En quoi cela améliorerait la situation actuelle ?*

- Instaurer un meilleur dialogue entre élèves et adultes (exemple : décision d'un élève)
- Améliorer la réussite scolaire

- Améliorer la santé mentale des jeunes car ils se sentiraient plus écoutés et les enseignants seraient plus présents
- Avoir un accompagnement plus personnalisé et plus humain
- Une meilleure inclusion, qu'importent les spécificités
- Renforcer la motivation des élèves et la volonté d'aller en cours
- Améliorer toutes les relations interpersonnelles et baisser la pression familiale
- Améliorer la santé physique et mentale de tous
- Plus de respect en classe, meilleur climat scolaire

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ? Qui en bénéficierait ?*

- Les élèves
- Les enseignants : meilleures relations avec les élèves
- La famille, les parents : cela ferait baisser la pression de la famille
- Tout le personnel scolaire devrait en bénéficier (CPE, proviseurs, surveillants)

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ? Qui sont les acteurs impliqués dans la mise en œuvre ?*

- Avoir des jeunes qui participent à la formation des enseignants
- Refaire régulièrement les formations (comme un PSC1)
- Avoir des stages entre profs et élèves pour faire des activités sur la santé mentale et réfléchir à les rendre obligatoire
- Du budget
- Avoir du temps dédié dans l'année
- Mettre en place une certification, valoriser cela dans les parcours et dans les dossiers des élèves et des prof (prime ?)
- Faire des mises en situation (exemple : repas handicap)
- Des formateurs
- Créer des supports de formation ludique
- De la communication pour informer sur ces formations

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

/

#### **Proposition n° 4 : avoir des sorties scolaires et sportives gratuites**

**Description de la proposition en quelques lignes :**

- Permettre aux élèves de se cultiver sans frais et de socialiser avec d'autres élèves

- Proposer des sorties culturelles et sportives gratuites pour lutter contre le sentiment d'isolement et favoriser le bien-être
- Proposer aussi des interventions à l'école car : pas de coût de transport ; moins de durée (transport), donc des interventions moins longues et + efficaces.

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ? Quels soucis/situations cela permettrait de régler ? En quoi cela améliorerait la situation actuelle ?*

- Si on a plus d'activités, on peut sortir du cadre scolaire, décompresser, être dehors
- Cela permettrait d'être plus motivés
- Il y a beaucoup de dépression, de décrochage scolaire : les sorties permettraient de fractionner les cours, de penser à d'autres choses, de mieux se concentrer
- On va mieux s'entendre, entre élèves ou entre élèves et profs, trouver des centres d'intérêt communs, on verra qu'on n'est pas seuls à apprécier la même chose.
- Pour contrer la réduction du budget du Pass culture (une limite du Pass culture est la mauvaise disponibilité de l'offre à proximité, les livres par exemple)
- Afin de favoriser l'égalité des chances : meilleur apport culturel, pour passer des concours par exemple.

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ? Qui en bénéficierait ?*

- Les élèves et les profs
- Les élèves qui sont en demande et ceux qui ne vont pas bien
- Les accompagnateurs

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ? Qui sont les acteurs impliqués dans la mise en œuvre ?*

- L'accord des collèges et de l'Etat
- Du budget
- L'accord des parents
- Cela doit suivre les programmes et les rythmes scolaires
- Des transports

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

C'est important de sortir de l'école, même si avoir des interventions culturelles ou sportives à l'école peut être positif sur la santé mentale

## **Proposition n° 5 : revoir les programmes scolaires**

### **Description de la proposition en quelques lignes :**

Réviser les programmes / pour alléger les emplois du temps et prioriser les cours plus importants

**Pourquoi ? Objectifs de la proposition :** *Quels sont les buts qu'on veut atteindre si on met en place cette proposition ? Quels soucis/situations cela permettrait de régler ? En quoi cela améliorerait la situation actuelle ?*

- Alléger la charge de travail : moins de travail à l'école et à la maison
- Épanouissement des élèves
- Réduire le stress
- Trop de pression favorise les dépressions, malaises

**Pour qui ? Publics cibles de la proposition :** *Quels sont les publics qu'on veut toucher si on met en place cette proposition ? Qui en bénéficierait ?*

- Ministère de l'Éducation nationale
- Élèves actuels et futurs

**Comment ? Modalités de mise en œuvre de la proposition :** *De quoi a-t-on besoin pour mettre en place proposition ? Quelles sont les grandes étapes pour mettre en œuvre cette proposition ? Qui sont les acteurs impliqués dans la mise en œuvre ?*

- Enlever les matières inutiles / en doublon : enlever les matières en double et laisser le choix aux élèves de choisir leurs matières au lycée;
- Plus d'activités extra-scolaires (ex: sport)
- Créer des cours de citoyenneté (fin de collège --> lycée) pour apprendre à gérer l'administratif (ex : impôts)
- Avoir des horaires + adaptés à notre train de vie.
- Intégrer des formats de cours + actifs et participatifs

**Les « nœuds » de débat :** *Quels sont les éléments qui font particulièrement débat ? Est-ce qu'il y a du désaccord sur certains sujets ?*

/