



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 provisoire 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	6
II. Les thématiques prioritaires.....	7
1. Thématique prioritaire n°1 « Environnement personnel » <i>Comment l'environnement personnel des enfants et des jeunes peut-il soutenir leur santé mentale ?</i>	7
1.1. Les constats et problèmes identifiés.....	8
1.2. Les propositions.....	10
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>	14
2.1. Les constats et problèmes identifiés.....	14
2.2. Les propositions.....	16
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>	22
3.1. Les constats et problèmes identifiés.....	22
3.2. Les propositions.....	26
III. Les autres thématiques abordées.....	32

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'international¹.

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).

¹ <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 ?*

A 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 Santé de l'Essec – Karine Lamiraud)

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 d'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.

- Objectifs : 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*

Contexte et chiffre clé

- 40% des adolescents se sentent incompris par les adultes

(Source : BVA group 2014)

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**.

→ *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.

Affiches réalisées par le panel de jeunes pendant les ateliers de créativité



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^{ème} ou la 3^{ème})

- 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^{ème} ou la 3^{ème}** 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	VENDREDI
8h25					
9h40 9h45	SPÉ 3	SPÉ 1	SPÉ 2	SPÉ 3	SPÉ 1
10h 10h15	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 professeurs)	OPTION	PAUSE	PAUSE
16h20 16h25				ES	OPTION coup de pouce (dernier)
17h40	⚠ sortie libre chaque jour	2 places pour travaux combinés les options			

EMPLOI DU TEMPS BAC PRO (2 semaines cours / 2 semaines entreprise)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h25-9h					
5'	FRANÇAIS	HISTOIRE GÉO	FRANÇAIS	MATHS	
9h15 10h					
15'	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	
10h15 11h 5'	Sciences	MATHS	DISCRIMINATIONS	LANGUE VIVANTE 2	TRAVAUX PRATIQUES
11h 11h50				DÉJEUNER	
1.05h 12h55 13h40	DEJEUNER	DEJEUNER			
5' 13h45 14h30	ANGLAIS	SPORT	X	TRAVAUX PATRIQUES	
5' 14h35 15h20 5' 15h25 16h40	ARTS APPLIQUÉS	EMC			

COLLÈGE

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.