



**CESER**

Conseil économique, social  
et environnemental régional

## IAUR – WORKSHOP 2024

Rennes- 8 février 2024



## Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne

Promouvoir la santé mentale  
avec elles et avec eux

Rapporteuses

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT



**CESER**

Conseil économique, social  
et environnemental régional

# Une étude du CESER : pourquoi et comment ?

- **Qui ?**
  - Une étude en autosaisine du CESER de Bretagne réalisée collectivement par sa Commission « Société, environnement, qualité de vie » (30 membres)
- **Quand ?**
  - Entre octobre 2021 (cahier des charges) et juin 2023 (adoption par l'assemblée plénière du CESER)
- **Pourquoi ?**
  - **Contexte de crise sanitaire de la COVID-19** : révélateur et accélérateur de la dégradation de la santé mentale des jeunes
  - **Fragilité régionale** particulière (ex : taux de suicide le plus élevé des régions françaises)
  - **Région Bretagne** :
    - cheffe de file « politiques jeunesse » (Cf. Plan breton de mobilisation pour les jeunes)
    - politique de santé : prévention et promotion de la santé (pas le soin), y compris la santé-environnement (PRSE)
- **Comment ?**
  - **Auditions** (80 personnes, pluralité)
  - **Consultation de jeunes** (50 environ, des adolescents aux jeunes adultes)
  - **Recherches documentaires**, y compris aux niveaux européen et international (ex : OMS)
  - **Echanges** approfondis en commission du CESER



**CESER**

Conseil économique, social  
et environnemental régional

# Introduction



© Franck Betermin-Région Bretagne





## Définitions de l'OMS :

- **Santé** : « *La santé est un état de complet bien-être physique, **mental** et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* »
- **Santé mentale** :
  - « *Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté* ».
  - « *Jouir de sa santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et s'épanouir!* »



# Problématique et défis

- Pourquoi et comment promouvoir la santé mentale des jeunes en Bretagne dans l'ensemble de leurs milieux de vie, avec elles et avec eux ?
- **4 défis :**
  - **Défi culturel**
  - **Défi scientifique**
  - **Défi de santé publique**
  - **Défi politique et sociétal**

# 1. Un défi culturel : changer de regard sur la santé mentale des jeunes



# 1. Défi culturel

- une vision souvent réductrice, anxiogène et stigmatisante, or :
  - Santé mentale ≠ troubles mentaux
  - Santé mentale (OMS) : une approche globale, positive et inclusive, centrée sur le bien-être
    - OMS (2022) : « **Jouir de sa santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et de s'épanouir** »

# 1. Défi culturel

- **Un droit humain fondamental et universel**



- **Un Objectif de développement durable (ODD, ONU)**



- **Processus d'adolescence et de jeunesse:**

- période d'évolutions et de bouleversements
- temps à risque pour la santé mentale
- équilibre complexe et instable : Cf. Cosmos mental (PSYCOM)



# 1. Défi culturel

## LE COSMOS MENTAL<sup>®</sup>

Un kit pédagogique  
pour expliquer  
la santé mentale

MODE D'EMPLOI



Clip vidéo  
(4:10)

# 1. Défi culturel

## -Préconisations du CESER :

- ⇒ Diffuser en Bretagne une culture globale, positive et inclusive de la santé mentale
- ⇒ Soutenir les actions de sensibilisation, d'information, d'éducation et de formation à la santé mentale :
- ⇒ ... en y associant les jeunes !

**- « Il n'y a pas de santé sans santé mentale » (OMS)**

**- « La santé mentale est l'affaire de tous » (OMS)**

## 2. Un défi scientifique : mieux connaître et suivre la santé mentale des jeunes en Bretagne



© L'Œil de Paco-Région Bretagne



## 2. Défi scientifique

- Une connaissance fragile de la santé mentale des jeunes en Bretagne :
  - Des données éparses, partielles et peu actualisées
  - Une commande publique inconstante
- Pourtant :
  - la Bretagne est la région la plus touchée par le suicide
  - L'expertise scientifique est là.

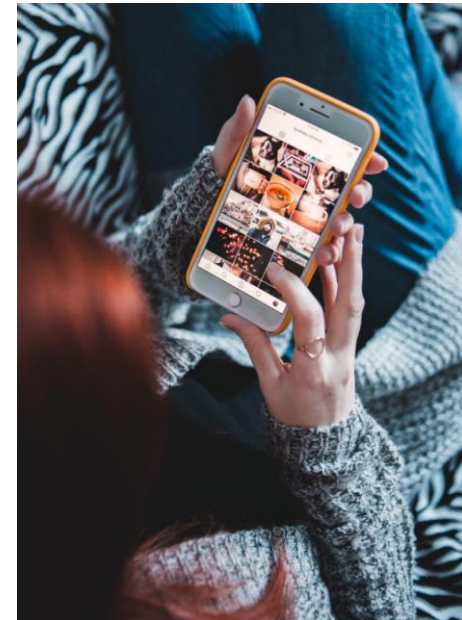


## 2. Défi scientifique

### -Préconisations du CESER :

- ⇒ Créer un **tableau de bord annuel** de la santé mentale des jeunes en Bretagne
- ⇒ Soutenir **l'enseignement et la recherche scientifiques**, notamment dans les champs de la promotion de la santé mentale et de la prévention
- ⇒ Encourager la veille et les **diagnostics territoriaux** sur la santé mentale des jeunes

### 3. Un défi de santé publique : promouvoir la santé mentale des jeunes en agissant sur l'ensemble des facteurs qui l'influencent



## 3. Défi de santé publique

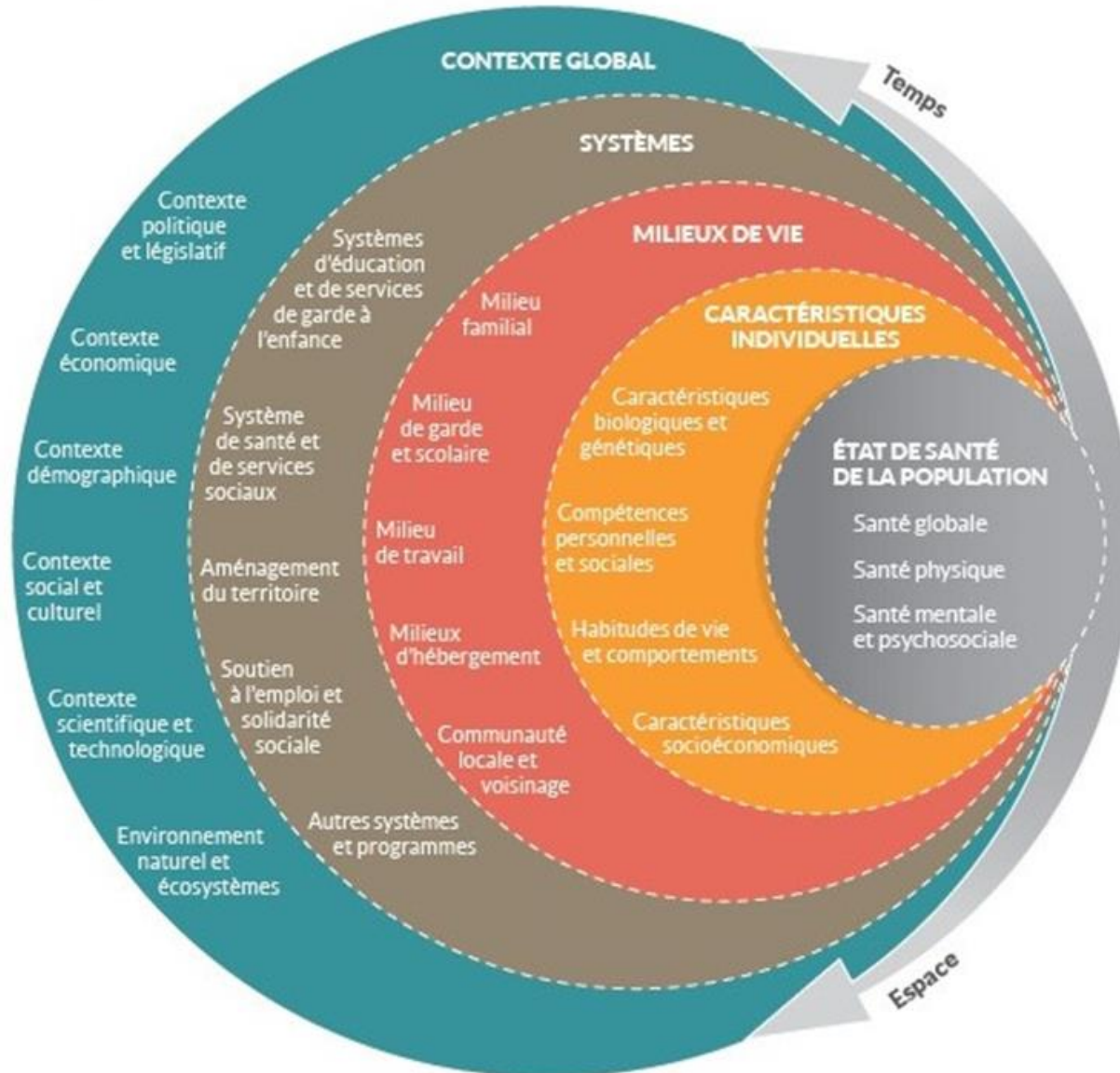
**-Plan global pour la santé mentale 2013-2030 de l'OMS :**



***« Les déterminants de la santé mentale et des troubles mentaux comprennent non seulement des facteurs individuels tels que la capacité de maîtriser ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses relations avec autrui, mais aussi des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux [...] »***

### 3. Défi de santé publique

## Carte de la santé et de ses déterminants



Source : Gouvernement du Québec, Ministère de la santé et des services sociaux,

« La santé et ses déterminants – Mieux comprendre pour mieux agir », 2012. Québec



# Défi de santé publique : préconisations

Agir sur l'ensemble des **facteurs de protection et de risque** qui influencent la santé mentale :

- Facteurs **individuels**
- Facteurs **sociétaux**
- Facteurs **environnementaux** (focus)

# Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs individuels :**
  - Développer les **compétences psychosociales** dès le plus jeune âge
  - Soutenir les **acteurs de terrain** : information, accueil, écoute, accompagnement, prise en charge
  - Encourager **l'activité physique régulière, les pratiques sportives et l'alimentation** favorable à la santé mentale :
    - Événement régional : « Bouger et bien manger : c'est bon pour le moral ! »

# Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs sociétaux :**
  - Prendre en compte les **facteurs économiques, sociaux, politiques et culturels** influençant la santé mentale ; lutter contre les inégalités de santé
  - Garantir des **environnements sociaux, scolaires et professionnels** respectueux, soutenant et capacitants (estime de soi, confiance en soi et en l'autre)
  - Intégrer **l'égalité** filles-garçons, femmes-hommes dans les actions de promotion de la santé mentale
  - Développer la promotion de la santé mentale et la prévention par **les arts et la culture**

## 3. Défi de santé publique

- Focus sur les **facteurs environnementaux** de bien-être
- ***Environnements de vie naturels ou bâtis favorables à la santé mentale***
  - *Exemple de levier Etat-Région : Plan régional santé environnement (approche One Health)*



- ***La relation à la nature : un facteur de bien-être et de protection en santé mentale***



## 3. Défi de santé publique

- Atouts de la Bretagne : région entre terre et mer
  - **Espaces verts et bleus** : une chance pour le bien-être en Bretagne !



## 3. Défi de santé publique

- *Syndrome de manque de nature (ex: confinements)*
- *Inégalités sociales et environnementales de santé*
  - *Ex: travaux de Jordy STEFAN, chercheur à ASKORIA*
  - *Rapport du CESER « Biodiversité et société en Bretagne » (2020)*



Biodiversité et société  
en Bretagne :  
cultivons les interactions !



## 3. Défi de santé publique

- **Habitat, urbanisme et aménagements** favorables à la santé mentale
  - Ex : logement santé, espaces publics...
    - Travaux et formation de l'EHESP sur l'urbanisme favorable à la santé
    - Réseau des Villes santé de l'OMS : « Repenser les actions de la ville au prisme de la santé mentale » (2023)
    - Rapport du CESER « Bienvenue dans les espaces publics en Bretagne ! » (2016)

**NOTE**  
REPENSER LES ACTIONS  
DE LA VILLE AU PRISME  
DE LA SANTÉ MENTALE



 Réseau  
français  
Villes-Santé



Bienvenue dans  
les espaces publics  
en Bretagne !

Rapport de  
M<sup>me</sup> Corine LE BOCHE et M. Pierre BARBER  
Aout 2016

 **CESER**  
Conseil économique, social  
et environnemental régional

## 3. Défi de santé publique

- > Impacts psychiques des **changements globaux, des transitions et des crises** (exemples)



©France 3- Régions

- **Mutations accélérées, risques globaux et systémiques :**
  - Changement climatique (ex: éco-anxiété)
  - Crise écologique (ex : biodiversité, eau, sols, air...)
  - Crise énergétique
  - Crises géopolitiques (ex: guerre en Ukraine, terrorisme...)
  - Crises économiques et sociales...
  - Technologies et usages numériques : nouvelles opportunités et nouveaux risques psychiques
- **Nécessité d'innover** dans les approches de la santé mentale des jeunes





## 3. Défi de santé publique



©France Bleu

- Eco-anxiété ou... éco-lucidité ?
- Vers un éco-bien-être ?



# Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs environnementaux :**
- **Faire connaître les travaux scientifiques** reliant nature, environnement, bien-être et santé mentale ; **soutenir les recherches** sur le sujet.
- **Intégrer l'accès, la relation et l'éducation à la nature** comme des facteurs essentiels de bien-être des jeunes ; intégrer cet enjeu dans tous les projets d'urbanisme et d'aménagement favorables à la santé
- Intégrer la promotion de la santé mentale des jeunes et de leurs familles dans toutes les opérations d'extension ou de rénovation de **l'habitat** en Bretagne.

# Défi de santé publique : préconisations

- **Facteurs environnementaux (suite) :**
- Mieux connaître et intégrer l'impact psychique des **changements globaux, des transitions et des crises** chez les jeunes et soutenir les approches innovantes.
- Agir pour réduire **l'écoanxiété et l'anxiété géopolitique des jeunes ; favoriser l'éco-bien-être des jeunes**, dans tous leurs milieux de vie.
- Soutenir l'engagement collectif des jeunes : « **S'engager c'est bon pour la santé !** »
- Être autant attentif aux **bénéfices des pratiques numériques des jeunes qu'aux nouveaux risques** pour leur santé mentale ; mieux prendre en compte les contextes de pratique et développer l'offre d'activités alternatives accessibles à tous les jeunes.

## 4. Un défi politique et sociétal : faire de la santé mentale des jeunes une grande priorité régionale en Bretagne



## Défi politique et sociétal

- Intégrer la promotion de la santé mentale dans toutes les politiques publiques :

☞ **En quoi cette politique favorise-t-elle (ou non) le bien-être et la santé mentale des jeunes ?**



## Défi politique et sociétal : préconisations

- **Intégrer le bien-être, la prévention et la promotion de la santé mentale des jeunes dans toutes les politiques publiques en Bretagne** ; le Conseil régional peut jouer un rôle d'exemplarité et d'entraînement avec ses partenaires.
- **Mobiliser toute la société** pour faire de la santé mentale des jeunes **une grande priorité régionale pour la prochaine décennie** ; inscrire cette priorité transversale dès le prochain **Projet régional de santé de la Bretagne 2023-2027 (incluant le PRSE)** et ses **déclinaisons territoriales, avec les acteurs de la démocratie en santé**
- **Augmenter massivement et sécuriser durablement les moyens financiers et humains des acteur·ices de terrain** qui, professionnellement ou bénévolement, s'investissent quotidiennement pour la promotion, la prévention, le soin et le rétablissement de la santé mentale des jeunes en Bretagne.
- **Travailler à l'émergence, à la reconnaissance de la légitimité et de la valeur des paroles des jeunes** ; les reconnaître comme **acteurs** de la santé mentale et les associer systématiquement aux projets et actions qui y contribuent dans les territoires.



# Conclusion



# Conclusion

**Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne, avec elles et avec eux.**







**CESER**

Conseil économique, social  
et environnemental régional

# Merci de votre attention !

**Pour mieux connaître le CESER et suivre son actualité :**

[ceser.bretagne.bzh](http://ceser.bretagne.bzh)



[twitter.com/ceserbretagne](https://twitter.com/ceserbretagne)



[linkedin.com/company/ceser-de-bretagne/](https://linkedin.com/company/ceser-de-bretagne/)





# CESER

Conseil économique, social  
et environnemental régional



## Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne

Promouvoir la santé mentale  
avec elles et avec eux

Rapporteuses

Fabienne COLAS et Mireille MASSOT

### **Contact CESER :**

Fabien BRISSOT,  
Chef de pôle

[fabien.brissot@ceser.bretagne.bzh](mailto:fabien.brissot@ceser.bretagne.bzh)

02 99 87 17 63



# CESER

Conseil économique, social  
et environnemental régional