



La santé mentale est grande cause nationale pour la deuxième année consécutive en France. Celle des jeunes inquiète les parents, les institutions et le monde de la santé et de la recherche médicale. Dans ce contexte, l'étude Mentalo initiée en mai 2024 par ECEVE, une équipe de recherche de l'Inserm et de l'université Paris Cité, a pour objectifs de mesurer le bien être mental des jeunes de 11 à 24 ans, d'en suivre l'évolution pour comprendre ce qui l'impacte, ce qui les rend mal et ce qui leur permet d'être plus résilients ou plus vulnérables (<https://etude-mentalo.fr>).

Actuellement, plus de 20 000 jeunes participent à l'étude. A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale 2026, après deux ans de recueil de données auprès de ces jeunes, les chercheuses et chercheurs de l'Inserm et de l'université Paris Cité ont identifié des tendances et des facteurs influençant le bien être mental des jeunes participants.

(Ces résultats sont sous embargo jusqu'au jeudi 8 octobre à 19h30.).

La santé mentale et son évolution ¹

La moitié des jeunes se sent bien mentalement. Un tiers présente un risque de détresse psychologique de type anxio-dépressive modérée à sévère. Cette situation varie selon le genre et l'âge, les filles vont deux fois moins bien que les garçons, l'âge du lycée est un moment particulier de vulnérabilité, en particulier chez les filles. Cette situation est stable ces deux dernières années, sauf pour les collégiennes chez lesquelles on perçoit une dégradation lente du bien être mental ressenti comme de la détresse psychologique de type anxio-dépressive. Le détail des chiffres présentés ci-après nous invite à être particulièrement vigilants dans cette population.

¹ La santé mentale peut se décrire selon deux axes : l'axe médical, on présente ou non un trouble psychique et si l'on est malade alors on ne va pas bien et l'axe du ressenti psychique qui passe du bien être au mal être est inversement ("Complete State Model of Health" de Keyes (2005). Les positions d'un individu sur chacun de ses deux axes sont corrélées, cependant on peut être malade et avoir un ressenti psychique positif et inversement, on peut ne pas être malade mais ne pas se sentir bien. Ces deux axes sont explorés dans l'étude, l'axe médical se limitant à estimer le risque de détresse psychologique de type anxio-dépressive par l'intermédiaire d'un outil validé : le PHQ4.

La santé mentale dans sa dimension globale ressentie

Une diminution de la santé mentale avec l'âge, une situation plus préoccupante chez les filles

Si la moitié des jeunes déclare qu'en général elle se sent bien voire très bien mentalement, cette réalité diffère selon les caractéristiques démographiques des répondants. Si 60% des garçons se sentent bien voire très bien, seuls 40% filles et 20% des non binaires (ceux ne se déclarant ni fille ni garçons) se déclarent de même.

De façon générale, ils se sentent de moins en moins bien au fur et à mesure qu'ils avancent en âge. L'âge du lycée constitue un véritable virage puisque près de deux tiers des collégiens disent aller bien (63%) voire très bien, quand ce chiffre est réduit à la moitié des lycéens (50%) puis diminue encore graduellement chez les jeunes adultes, les étudiants et jeunes travailleurs déclarant aller mieux (44%) que les jeunes adultes sans activité. (30%)

Ce virage ne se fait pas au même âge chez les filles et les garçons, il est particulièrement notable au lycée et ce, surtout chez les filles. En effet, la moitié des filles en âge du collège déclare aller bien alors qu'elles ne sont plus qu'un peu plus d'un tiers au lycée. Chez les garçons, le virage s'effectue dans les mêmes proportions mais plus tard après la sortie du lycée, lorsqu'ils deviennent jeunes adultes et sont à l'âge des études ou de l'entrée dans la vie active pour certains.

Des évolutions péjoratives entre 2024 et 2026

Entre juin 2024 et juin 2026, on constate une dégradation de plus d'un tiers de ce ressenti de leur bien être mental en général puisque l'on passe de 58% qui se sentent en général bien voire très bien, à 39% à la fin du deuxième trimestre 2026.

Cette tendance est particulièrement marquée chez les plus jeunes filles en âge d'être au collège dont les chiffres passent de 66% à 37% sur la période. Chez les garçons qui vont globalement mieux, les étudiants aussi sont très concernés par ce changement et passent de 57% à 40%.

Lorsqu'on les interroge sur leur sensation du jour, on trouve des variations saisonnières, correspondant le plus souvent au moment des vacances, l'été étant la saison où ils se sentent le mieux quelque-soit l'âge et le genre.

La santé mentale dans sa dimension anxio-dépressive

Des variations selon le genre et l'âge

Deux tiers des jeunes (65, 5%) présentent un risque de détresse psychologique de type anxio-dépressive² de leur santé mentale et prêt d'un tiers (31%), un risque de détresse modérée ou sévère.

On retrouve, une différence importance selon le genre, les filles sont deux fois plus touchées par un risque de détresse de type anxio-dépressive. En effet, il est présent chez près de ¼ des garçons (23 %) contre presque la moitié des filles (49%) et deux tiers des non binaires (67%).

Là encore, l'âge du lycée est particulièrement vulnérable. Lors du passage au lycée, chez les garçons la fréquence du risque modéré à sévère de détresse double (passage de 10% à 23%) mais c'est chez les lycéennes et les non binaires au lycée que le chiffre est le plus élevé (44% et 68%).

² Mesuré par le PHQ4

Les collégiennes une population plus vulnérable entre 2024 et 2026

De façon générale cette situation est stable dans le temps, cependant la population des collégiennes est là encore plus vulnérable et une tendance à la hausse apparaît cette dernière année.

Une mauvaise perception de l'évolution de leur santé mentale

Lors du suivi de la cohorte, ils délivrent des informations à plusieurs reprises sur leur santé mentale dans ces deux dimensions. Ils renseignent s'ils estiment aller mieux, moins bien ou être stable et les raisons associées.

Sur la période, lorsqu'ils sont interrogés sur leur ressenti sur l'évolution de leur santé mentale, prêt de la moitié du temps (48,3%) ils déclarent avoir l'impression d'aller mieux et une fois sur cinq (21%) aller moins bien. Il n'y a pas de différence importante selon le genre et l'âge et ces chiffres sont stables sur les deux années d'étude.

De façon intéressante, lorsque l'on confronte cette perception de l'évolution de leur santé mentale à l'évolution mesurée par la note qu'il donne à leur humeur du jour ou à leur score de risque de détresse psychologique mesuré par le PHQ4, on constate que ce ressenti ne correspond pas à l'évolution réelle dans plus de la moitié des cas. Ce différentiel est un résultat significatif à explorer.

Ce qui impacte le plus leur bien être mental est en lien avec leur scolarité

Un jeune sur 5 identifie la raison de l'évolution de sa santé mentale. Le plus souvent une seule cause est identifiée (57% des cas) (deux causes dans 27% des cas, trois dans 11%).

Un événement en lien avec leur scolarité intervient dans un tiers des cas (34%), c'est la première cause de l'évolution de leur santé mentale. Son influence est plus importante s'il s'agit d'une dégradation (52%) plutôt que d'une amélioration (34,9%).

Les relations avec l'entourage arrivent ensuite. Un événement en lien avec les amis est en cause dans 36% des cas de détérioration et 21% des cas d'amélioration, avec les parents dans respectivement 23% et 17,5%. La relation amoureuse est également un facteur important 24% et 18% des cas. L'actualité a également une influence, dans 15% elle est la source de dégradations et 9% d'amélioration.

Ces causes sont relativement stables sur la période et hormis l'importance des événements en lien avec la scolarité qui ont plus d'impact négatif chez les filles, en particulier les lycéennes, il n'y a pas de différences notables entre âge et genre en ce qui concerne l'importance de ces différents événements.

Ceci est à mettre en relation avec le fait qu'une grande majorité se sent préoccupée (73%) et ressent une pression à la réussite (87%, et plus de ½ une très forte pression), leur santé mentale étant très liée à la perception qu'ils ont de cette réussite, ceux se sentant le plus sous pression ayant deux fois et demi plus de risques de présenter une détresse psychologique majeure. Cette situation est particulièrement notable chez les filles, notamment les lycéennes et les étudiantes qui sont également les plus préoccupées par leur orientation et la façon dont est décidé leur orientation, soit parcours sup pour les lycéennes (associé à une forte diminution du bien être mental).

De même, la dégradation de la santé mentale des collégiennes observée sur la période est à analyser au regard de l'augmentation de la pression à la réussite scolaire observée au collège sur les deux dernières années.

Les facteurs associés à la santé mentale des jeunes : l'usage des écrans

De premiers résultats présentés précédemment avaient permis d'identifier des facteurs associés à la santé mentale dont notamment le sentiment de solitude, la position socio-économique ressentie, les relations au sein de la famille proche, l'utilisation des écrans en termes de temps et ses caractéristiques, le fait qu'ils soient préoccupés, notamment par leur réussite scolaire ou professionnelle, la façon dont été décidé leur orientation, leur potentielles addictions.

Une analyse plus récente, s'est focalisée sur l'usage des écrans en prenant en compte également les caractéristiques socio-démographiques des individus et leur statut par rapport à la solitude³ afin d'étudier l'effet isolé des différents usages des écrans.

Plus le temps passé devant les écrans augmente, plus le risque de présenter une détresse psychologique est élevé, les plus jeunes étant plus vulnérables

Il existe une relation particulièrement nette entre la dose d'écran et le risque d'altération du niveau de santé mentale. Par ailleurs, plus les utilisateurs sont jeunes, plus cet effet est important.

Par rapport aux plus faibles utilisateurs (<1h), le risque de présenter une détresse modérée ou sévère augmente graduellement pour atteindre 2,5 chez ceux qui consacrent sept heures ou plus par jour aux écrans.

Tous les usages ne se valent pas, les réseaux sociaux arrivent en tête

Se dire dépendant ou « addict » aux réseaux sociaux ressort comme la forme d'usage problématique la plus fortement associée à une mauvaise santé mentale, augmentant le risque de 50%. Le sentiment de dépendance à la pornographie augmente le risque dans les mêmes proportions.

En revanche, se dire dépendant aux jeux vidéo est associé à 25% de plus de chance d'être en meilleure santé mentale. Ceci est à rapprocher du fait que dans notre étude, on décrit que les

³ **Le temps d'usage global des écrans** était défini comme le temps passé devant les écrans en dehors des activités professionnelles ou des devoirs scolaires.

L'usage problématique des écrans correspondait à une addiction ou une dépendance autodéclarée à la pornographie, aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo ou à d'autres formes d'utilisation des écrans. Il était étudié à la fois globalement (présence d'au moins un type d'usage problématique) et séparément pour chacun de ces usages.

L'utilisation d'Internet était évaluée à partir du temps passé en ligne en dehors du travail, des devoirs scolaires et du visionnage de films ou de séries télévisées, ainsi que des principales activités pratiquées en ligne, hors jeux vidéo et streaming.

L'usage des jeux vidéo était caractérisé par la durée consacrée aux jeux et par la pratique de jeux multijoueurs.

Enfin, **l'utilisation des écrans au moment du coucher** était évaluée selon la fréquence d'utilisation des écrans après 22 heures ou après 20 heures pour les collégiens.

Indépendamment de l'usage des écrans, le **sentiment de solitude et la position économique et sociale** était évalué à l'aide d'une question unique reposant sur l'auto-déclaration des participants.

individus jouant principalement en mode multijoueur ont une probabilité de 25% plus faible détresse psychique et que la plus grande partie des « addict » au jeu sont des multijoueurs. Ce résultat est à lire au regard de la socialisation associée à cette usage des écrans, protégeant le jeune du sentiment de solitude fortement associé à une altération de la santé mentale.

Enfin, l'utilisation fréquente ou très fréquente des écrans au moment du coucher (après 22h et 20h pour les collégiens) est elle aussi associé à un risque plus important de détresse (+35%) potentiellement expliquée par la quantité ou la qualité du sommeil.

Ces résultats sont à mettre en perspective avec les résultats dans cette étude de l'effet de la solitude (40% des jeunes) qui sont jusqu'à trois fois plus élevé, et ceux de se sentir pour un jeune dans un ménage en difficultés financière qui est du même ordre.