

Paris, le 17 juillet 2025

PARLONS SANTÉ MENTALE !

SANTÉ MENTALE DES JEUNES : UNE CONSULTATION SIG ET L'ETUDIANT APPELLE À LIBÉRER LA PAROLE

Dans le cadre de la Grande cause nationale 2025 dédiée à la santé mentale, le Service d'Information du Gouvernement (SIG) et le média l'Étudiant dévoilent les résultats d'une consultation inédite menée auprès de plus de 3 200 jeunes* vivant partout en France.

Une jeunesse concernée, lucide et préoccupée face aux enjeux de santé mentale

La consultation révèle que **88% des répondants déclarent se sentir concernés par leur santé mentale**. Pour eux, cela signifie avant tout un **état de bien-être émotionnel (67%)**, la **capacité à se sentir bien dans sa vie (46%)** et la **gestion du stress ou de l'anxiété (43%)**.

Les principales causes identifiées de mal-être psychique sont étroitement liées au quotidien : la pression scolaire ou professionnelle (61 %), les problèmes personnels ou familiaux (56 %) et la solitude ou le manque de lien social (49 %). Ce mal-être est largement reconnu, et **77% des interrogés affirment être capables d'en identifier les signes, que ce soit chez eux-mêmes ou chez leurs proches**.

Pourtant, cette prise de conscience ne se traduit pas toujours par des démarches pour demander de l'aide. Les jeunes expriment des freins persistants à parler de leur santé mentale : **46,5% préfèrent gérer seuls leurs difficultés**, **45,9% craignent d'inquiéter leurs proches**, **35,5% redoutent d'être jugés** et **31,1% soulignent la dimension intime du sujet**.

Une forte attente vis-à-vis des institutions pour lever les freins

Ce silence pèse particulièrement sur les répondants : un tiers n'a jamais sollicité d'aide en cas de mal-être. Parmi les obstacles concrets, les jeunes pointent **le coût des consultations (51%)**, **le manque de temps, les délais d'attente (31%)**, **l'absence de professionnels de proximité (16%)** et **la méconnaissance des aides disponibles (26%)**.

Ils expriment une attente claire de changement vis-à-vis des pouvoirs publics qui passe à la fois par :

- un accès facilité aux soutiens psychologiques (65%) ;
- une plus grande visibilité médiatique de la santé mentale (35%) ;
- une meilleure formation des professionnels de santé pour accueillir leur parole (35% également).

« Cette consultation vient affirmer que les jeunes sont prêts à parler de leur santé mentale, mais qu'ils attendent des conditions pour le faire sereinement : des espaces sûrs, une écoute bienveillante et des ressources accessibles. La Grande cause nationale 2025 a pour vocation d'accompagner ce mouvement, de lever les freins et de faire de la santé mentale une priorité collective. » — **Michael Nathan, directeur du Service d'Information du Gouvernement**.

« Chez l'Étudiant nous accompagnons les jeunes dans leur parcours de formation et d'orientation depuis plus de 50 ans. Nous sommes à leurs côtés, nous les écoutons pour mieux les comprendre, notamment quand ils sont dans des moments de doutes ou de mal-être. Voilà pourquoi nous sommes fiers de nous associer au Gouvernement dans le cadre de la Grande cause nationale 2025 dédiée à la santé mentale. » — **Chrystèle Mercier, présidente de l'Étudiant**

Des ressources concrètes pour agir dès maintenant

Pour **72% des répondants**, écouter un proche et être présent est le premier geste à adopter pour prendre soin de sa santé mentale. Suivent la capacité à reconnaître les signes de mal-être (50%) et le fait d'en parler (45%). Pourtant, **seuls 6%** des répondants déclarent bien connaître les dispositifs publics d'aide à la santé mentale.

Or, ces dispositifs sont nombreux, gratuits et accessibles. Tous sont recensés sur le portail national santementale.gouv.fr, et notamment sur la page dédiée aux 18-24 ans : [Comment les accompagner et les aider](#).

Parmi les ressources disponibles :

- « **Mon bilan prévention** » : un point santé global pris en charge à 100% pour les 18-25 ans, incluant une évaluation du bien-être mental, des conseils personnalisés et une orientation vers un professionnel si besoin.
- « **Mon soutien psy** » : jusqu'à 12 séances remboursées avec un psychologue agréé, dès 3 ans.
- « **Santé Psy Étudiant** » : jusqu'à 12 séances gratuites pour tous les étudiants inscrits dans un établissement reconnu.
- **Les lignes d'écoute et d'orientation** :
 - **3114** : numéro national de prévention du suicide (24h/24 – 7j/7) ;
 - **3018** : violences numériques, harcèlement à l'école (7j/7 de 9h à 23h) ;
 - **Fil Santé Jeunes** : écoute, information et orientation pour les 12-25 ans au 0 800 235 236 ;
 - **CNAE** : plateforme d'écoute pour les étudiants au 0 800 737 800 ;
 - **Nightline** : ligne d'écoute nocturne tenue par des étudiants, de 21h à 2h.

Pour en savoir plus et trouver de l'aide : rendez-vous sur santementale.gouv.fr.

**Consultation réalisée en ligne par l'Étudiant du 7 mai au 21 juin 2025, auprès de 3 226 répondants dont 85% ont moins de 25 ans.*

----- **À propos du Service d'Information du Gouvernement :**

Placé sous l'autorité du Premier ministre, le Service d'Information du Gouvernement (SIG) travaille à la mise en cohérence de la communication de l'État au service d'une meilleure information pour les usagers et d'une organisation plus efficace pour l'État. Pour ce faire, le SIG remplit ses missions selon plusieurs axes :

- Il analyse l'évolution de l'opinion publique et le traitement médiatique de l'action gouvernementale ;
- Il informe le grand public de l'action du Premier ministre et du Gouvernement ;
- Il pilote et coordonne au niveau interministériel la communication gouvernementale sur le plan national et, en liaison avec les préfets et les ambassadeurs, de les déployer dans le cadre des services déconcentrés de l'État
- Il définit et développe les standards en matière de communication (marque État, accessibilité, design système de l'État, éco-communication, etc.)

Contact : presse-sig@pm.gouv.fr
20 Avenue de Ségur, 75007 PARIS

À propos de l'Étudiant

Depuis plus de 50 ans, l'Étudiant est le média référent de l'information sur l'orientation & la formation destiné aux 15 à 25 ans. Présent à chaque étape du parcours éducatif et professionnel, l'Étudiant renseigne les jeunes lors des 110 salons organisés en partenariat avec des acteurs institutionnels locaux partout en France. Mais aussi via son site letudiant.fr qui réunit conseils pratiques, services et articles et séduit chaque mois plus de 4,1 millions de visiteurs. Très présent également sur les réseaux sociaux, l'Étudiant interagit toute l'année avec une communauté d'1 million d'abonnés. Découvrez nos engagements RSE : <https://pro.letudiant.fr/> Pour plus d'informations sur l'Étudiant, rendez-vous sur <https://pro.letudiant.fr/>

Contact : presse@letudiant.fr