

# Interactions

— PAYS DE LA LOIRE —

Ressources et expertises en promotion de la santé

# Santé des jeunes en Pays de la Loire

## Place des compétences psychosociales (CPS)... et du genre !

---

14 novembre 2025

Clôture du programme « En santé au lycée »



# Intervenantes



## Cécilia SALLÉ

Responsable du programme « **Agir pour la santé des 15-25 ans par le développement des compétences psychosociales en Pays de la Loire** » co-financé par le Fonds social européen (FSE).



## Véronique LOUAZEL

Responsable du projet « **Santé des jeunes** » cofinancé par le FSE



## Marie LESEURRE-HALLAK

Educatrice spécialisée au CJC à Angers.



## Gaëlle VIOLET

Responsable de projet en prévention et promotion de la santé ; **Chargée de l'axe santé environnementale**



## Au programme

### 01 Repères sur la santé des jeunes : une approche globale ?

Par Promotion Santé Pays de la Loire

### 02 La santé et le genre : exemple de la santé mentale des jeunes

Par l'Observatoire régional de la santé Pays de la Loire

### 03 Jeunes femmes et consommatrices : des vulnérabilités spécifiques et création du groupe Meufs

Par la Fédération Addictions Pays de la Loire / Alia 49

### 04 Eco-anxiété et CPS : quelles approches possibles ?

Par la Mutualité Française Pays de la Loire

### 02 Prévenir efficacement : l'approche globale par milieux de vie

Par Promotion Santé Pays de la Loire

# 1



## Santé des jeunes : une approche globale ? *Des repères*

Promotion Santé Pays de la Loire

---

# | 1.1 Contexte

## De multiples défis de santé

- > santé mentale en tension, addictions, violences, décrochage scolaire, usage des écrans

## Politiques de prévention

- > Sont souvent segmentées (par risque ou par thématique)

## Pourquoi une approche globale ?

- > **Les facteurs de risque sont interconnectés** : violence, harcèlement, addictions, troubles alimentaires partagent des déterminants communs.

- > Intérêt d'une **approche globale centrée sur les compétences psychosociales** car elles agissent comme un **facteur de protection transversal**



Les problématiques de santé et de prévention ne touchent pas les filles et les garçons de la même manière

## I 1.2 Apports des compétences psychosociales (CPS)

Les CPS sont un **socle** pour permettre de faire **face aux défis** de la vie quotidienne, de **construire leur identité** et de **prendre soin d'eux-mêmes et des autres**.

Ces compétences jouent un **rôle protecteur** contre :

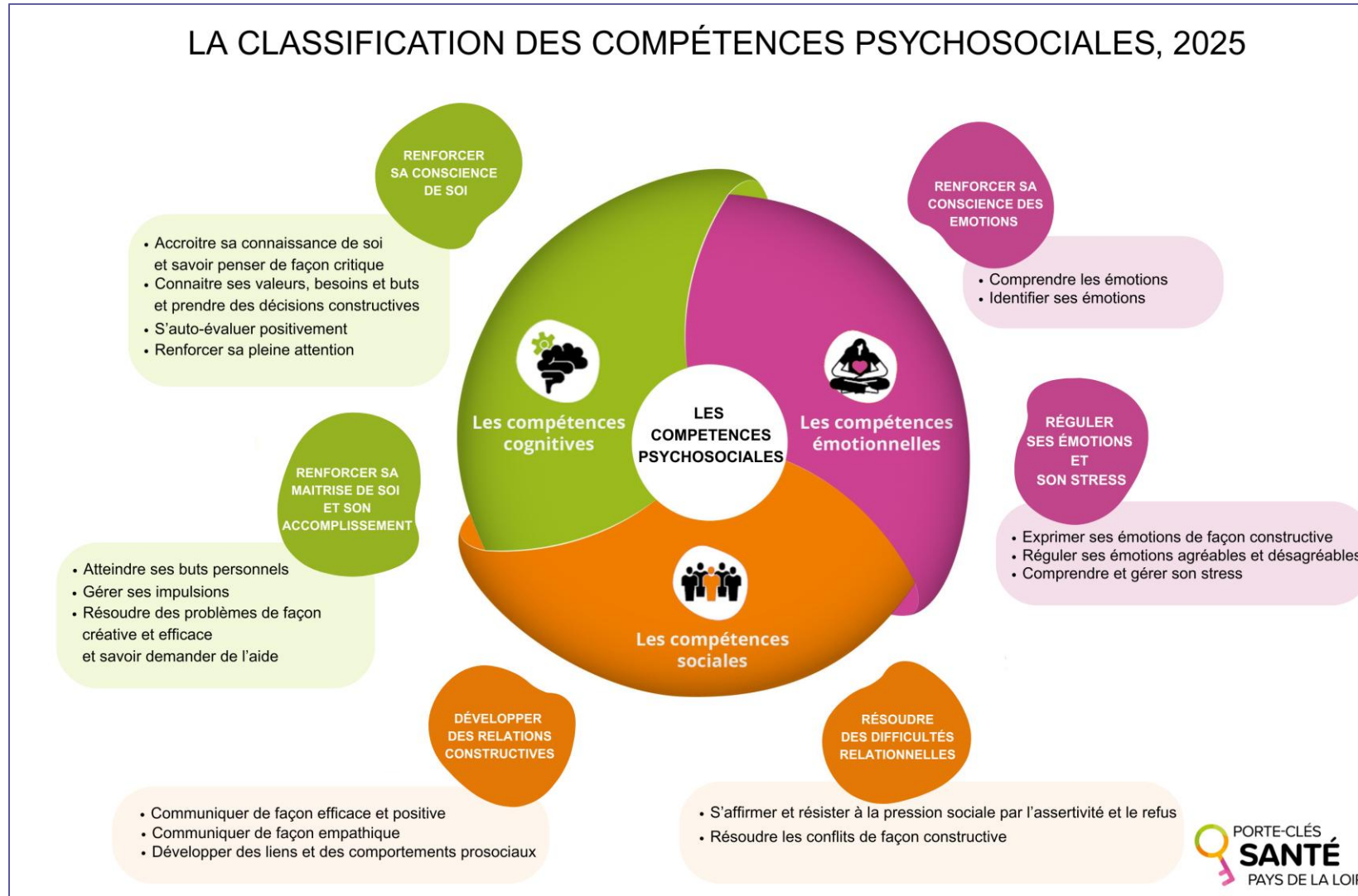
- les violences (physiques, psychologiques, sexuelles),
- les conduites à risque,
- les troubles mentaux.

Leur développement améliore aussi la réussite scolaire et le climat des établissements.



Les CPS permettent aussi de travailler sur les stéréotypes de genre

## 1.3 La dernière classification





## | 1.4 CPS et jeunes

- Un public **réceptif**
- Les comportements qui s'installent à cette période, ainsi que les environnements physiques et sociaux, dans lesquels ils se développent, conditionnent **leur avenir en matière de santé**

→ Acteurs·trices de sa santé, de son apprentissage, de sa citoyenneté



Développer l'empathie, la confiance en soi et la régulation des émotions aide à déconstruire les stéréotypes et à promouvoir le respect mutuel, bases essentielles pour lutter contre les violences sexistes et les discriminations.

# 2

## La santé et le genre

### *Exemple de la santé mentale des jeunes*

Observatoire régional de la santé des Pays de la Loire



Cofinancé par  
l'Union européenne



## 2.1 Illustration par 3 indicateurs



### Ressentis

Bien-être mental perçu



### Recours

Hospitalisations pour tentatives de suicide



### Consommation

Alcoolisation importante

## 2.2 Perception de sa santé et de son bien-être mental

**86%** des collégiens se déclarent en excellente ou en bonne santé

**84%** des lycéens



**82%**



**90%**



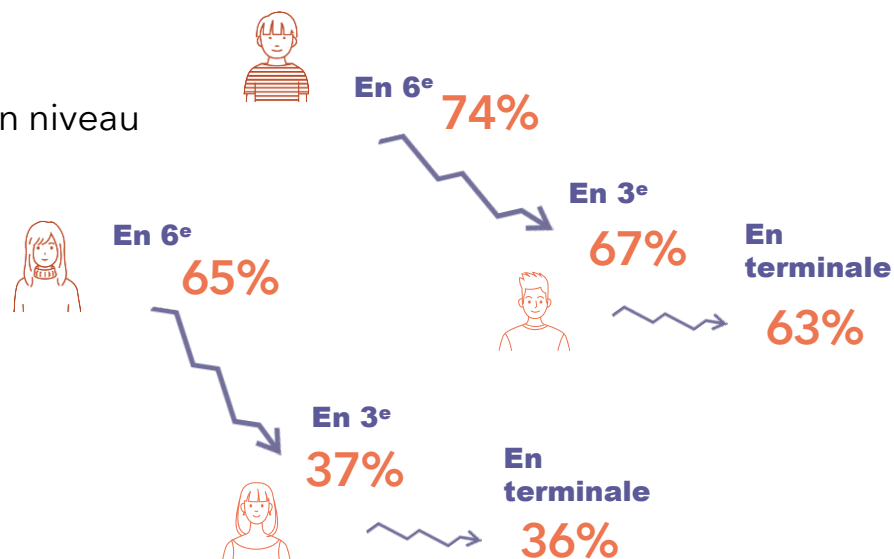
**77%**



**90%**

**59%** des collégiens déclarent un bon niveau de bien-être mental

**51%** des lycéens

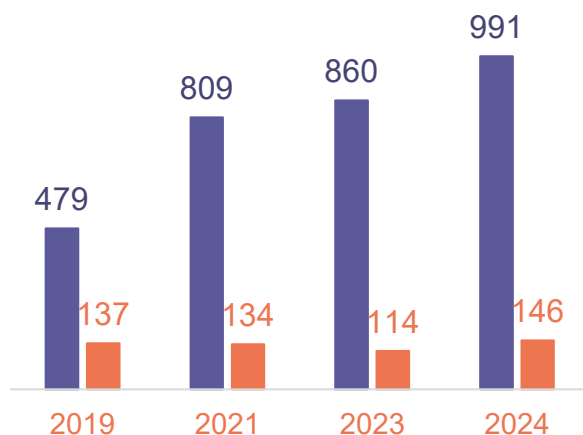


**Un bien-être mental qui se dégrade au collège et ne s'améliore pas au lycée**

## 2.3 Hospitalisation des 12-17 ans pour tentatives de suicide en Pays de la Loire



**Un nombre de jeunes filles hospitalisées qui a doublé entre 2019 et 2024**



Sources : PMSI MCO, RIMP (SNDS, ATIH, Cnam), exploitation ORS Pays de la Loire

**Facteurs multiples qui influencent la santé mentale, avec des différences entre filles et garçons dans :**

- l'expression du mal-être
- l'expression des ressentis
- la mobilisation de facteurs protecteurs
- l'exposition à des facteurs de risque
- la demande d'aide
- la réponse qui leur est donnée

**Marie Rose Moro, pédopsychiatre :**

« Pour schématiser, on dit qu'il y a plus de troubles « intérieurs » chez les filles (je ne sors pas, je me fais du mal...) et plus de troubles « extérieurs » chez les garçons (je me mets en colère, je casse...) »

## 2.4 Consommation d'alcool à 17 ans dans la région

En 2022, les Pays de la Loire au 1<sup>er</sup> rang des régions françaises

➤ **Stabilité de la consommation en région et baisse au niveau national**

Au moins 3 alcoolisations ponctuelles importantes (API)  
au cours du mois<sup>1</sup> : **23%** des jeunes de 17 ans

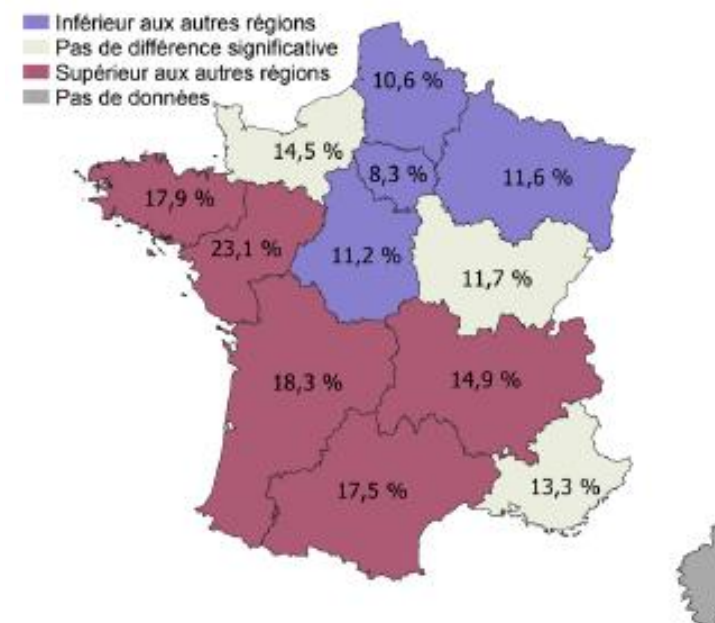


**29%**



**17%**

(16% en France)



1. Au moins 5 verres d'alcool en une seule occasion

# 3

## **Jeunes femmes et consommatrices**

*Des vulnérabilités spécifiques et  
création du groupe Meufs*

ALiA 49, Fédération Addictions des Pays de la Loire

---

## | 3.1 Pourquoi sont-elles plus vulnérables ?

### Une consommation en lien avec des attentes genrées

Consommation excessive facilement assimilée à des rumeurs de « filles faciles ». Attentes rôle d'infirmière, de maman, celle qui prend soin.

(ex : OFDT ARAMIS 2 ALCOOL ET SOIREE CHEZ LES ADOS )

### Un public spécifiquement ciblé par les alcooliers





## | 3.2 Caractéristiques

**Plus exposées aux  
risques de violences  
verbales, physiques  
et sexuelles**

Agression sexuelle multiplie  
par 36 le risque d'entrée dans  
les addictions

**Plus exposées à  
l'entrée dans la  
prostitution**

(Chiffre ACPE : 20 000  
mineurs en France)

**Un mal-être  
intérieurisé, une prise  
en charge plus  
tardive**

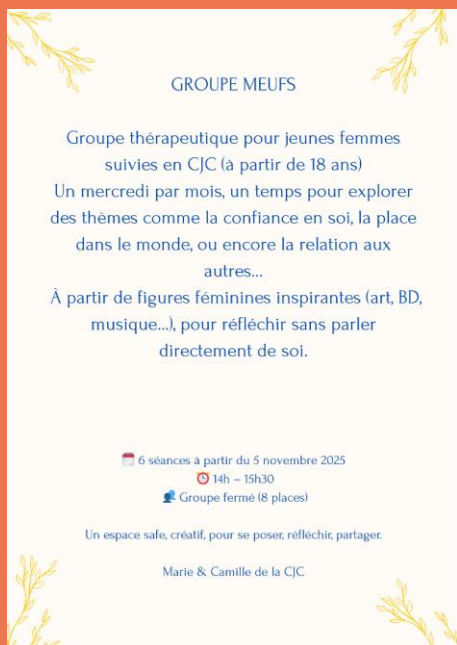
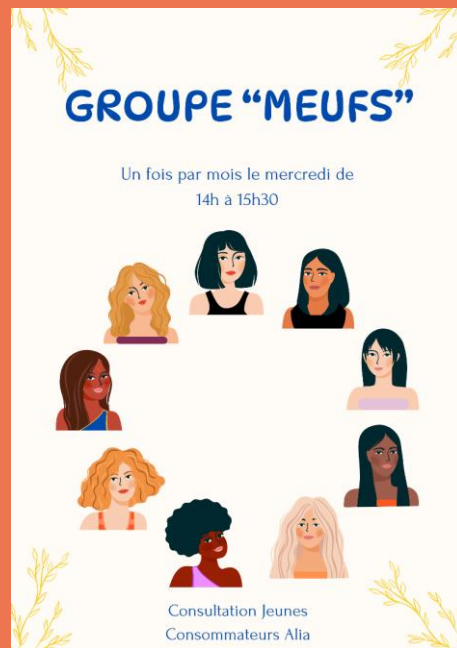
## 3.3 Profil des jeunes femmes accompagnées en CJC



24% des jeunes accueillis.  
Jeunes mineures jusqu'à 25 ans.  
Jeunes insérées.  
Semblent peu isolées.

Comorbidité psychiatrique.  
Stress, anxiété généralisée.  
Altération émotionnelle.  
Troubles post-traumatiques +++.

Présentant une forte dégradation de l'image d'elles-mêmes.  
Sentiment de honte de culpabilité.  
Perte de confiance en soi.  
Sentiment de solitude.  
Plus exposées à la violence et aux harcèlements.



## 3.4 Création d'un groupe thérapeutique

### « Le groupe meufs »

> Une réponse collective à des besoins individuels

Construit sur le modèle  
des groupes de paroles

Groupe fermé

6 séances

Des outils de médiation

BD

Roman

Film

Des rituels qui rassurent

Une continuité du lien  
d'accompagnement

Retrouver de l'estime  
de soi

De la confiance en soi

Travail autour  
des  
représentations  
et de la  
stigmatisation

Sortir d'un  
sentiment de  
solitude  
psychologique

Le groupe  
comme une  
ressource dans  
le quotidien

## 3.5 Des éléments pour intervenir en tant que professionnel·le



Ne pas juger



Favoriser  
l'écoute active



Encourager  
l'expression



Prendre le  
temps

## Recommandations et perspectives cliniques et sociales pour les femmes présentant un trouble de l'usage ou une addiction

### 3.6



- Informer les jeunes dès le collège sur le lien violence et les usages
- Mise en place de stratégies de prévention spécifiques pour les jeunes femmes



- Développer un environnement favorable.
- Cohérence des adultes, limiter le marketing alcoolier envers les jeunes femmes.
- Ne pas réduire la politique de santé public à la grossesse ex logo oh



Evaluer et orienter et prendre en charge très en amont de l'apparition des troubles des usages  
Ex : maison des ados CJC CMPP

# 4

## **Eco-anxiété et CPS** *Quelles approches possibles ?*

Mutualité Française Pays de la Loire

---

## | 4.1 Eco-anxiété, notions rapides

**Définition** : ensemble des émotions (colère, tristesse, culpabilité, anxiété...) liées à la crise écologique. Préoccupations légitimes, regard lucide / aux dangers. Ce n'est pas une maladie mais cela peut rendre malade.

**33 % des 15-24 ans se déclarent éco anxieux** (Ademe, 2025)

**Symptômes** : inquiétudes, ruminations, troubles du sommeil, sentiment d'impuissance à l'anxiété généralisée.

**Impact** : la santé mentale des jeunes mais possiblement leur choix (orientation, désir d'enfant...)

**Causes principales** :

- décalage perçu entre les enjeux et les actions engagées
- moindre capacité à agir, crainte / à l'avenir, distanciation plus difficile (CPS)

## | 4.2 Eco-anxiété et genre

**Déclaration éco-anxiété** : pas de différences de genre notables sur tranche d'âge.

**Impacts changements climatiques** : variables selon indicateurs.

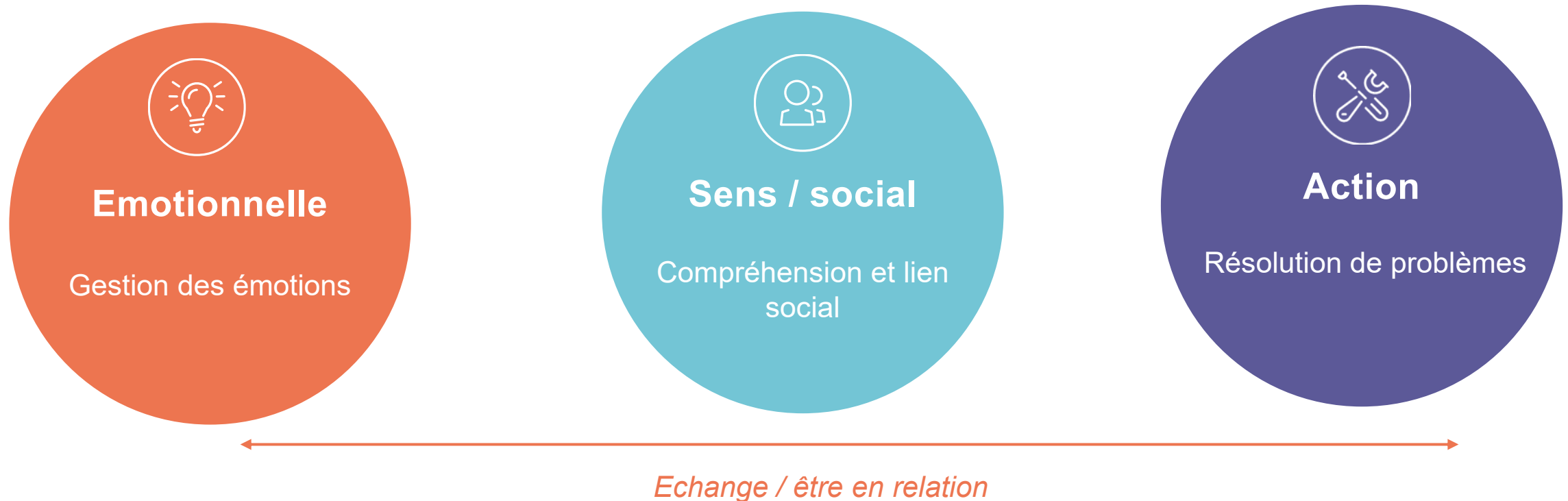
- Physiologie : impacts spécifiques sur grossesse / fertilité.
- Critère socio économique et isolement : femmes peuvent être plus impactées.
- Secteurs professionnels plutôt masculins très impactés : agriculture, bâtiments.

**Sciottions** : veiller à prendre en compte le gène. Exp.

- Baisse éclairage en ville pour la biodiversité => impacte les sorties des femmes.
- Baisse usage des produits chimiques dans les tâches domestiques : impacte aussi les femmes.



## 4.3 Une piste d'action : le développement des stratégies d'adaptation (coping)



**Les CPS sont mobilisées, les CPS sont renforcées.**



## 4.4 Stratégie de coping émotionnel : aider à comprendre et réguler les émotions

**Objectif** : Réduire la détresse psychique immédiate (peur, colère, désespoir) liée aux représentations de la crise écologique, pour restaurer la capacité de penser et d'agir.

➤ **Cela passe par** : se sentir écouté et pouvoir parler, être compris, nommer ses émotions mais aussi les réguler, faire baisser son stress.

**Exemples** : écoute active individuelle, orientation vers des prises en charge spécialisées selon les besoins, groupes de parole animés par un professionnel·le formé·e à l'écoute active, activités pour réguler les émotions telles que les activités artistiques, les activités sportives notamment en pleine nature, certaines techniques de relaxation...

- ✓ Utile pour la stabilisation émotionnelle et la prévention du désespoir.
- ⚠ La gestion émotionnelle seule **ne réduit pas l'éco-anxiété durablement** si elle n'est pas suivie d'une forme d'engagement ou de sens. Veiller aux compétences et postures des intervenants externes

**CPS mobilisées** > majoritairement émotionnelles : identification et régulation émotionnelles mais également sociales

## 4.5 Stratégie de coping centrée sur le sens/social



**Objectif** : Aider à redonner du sens (moral, existentiel).

- Cela implique de reformuler son rapport au monde (valeurs / choix,...), permet d'affiner son esprit critique, aider à identifier les solutions, redonner de l'espoir y compris grâce à la mobilisation autour du sujet

**Exemples** : parcours pluridisciplinaires pour comprendre le changement climatique, ateliers philosophiques, sensibiliser et mobiliser à l'échelle d'une classe, d'un lycée (ateliers 2 tonnes, fresque du climat,...), rencontre avec des acteurs engagés sur le territoire (chercheurs, agriculture durable, associations ...)

- ✓ C'est probablement **le cœur le plus prometteur** de l'adaptation durable à l'éco-anxiété.
- ✓ Il ancre l'élève dans une réflexion morale et collective.
- ⚠ Nécessite des enseignants formés à la discussion de dilemmes moraux, à l'écoute réflexive pour éviter la surcharge émotionnelle → doit être articulé au coping d'action.

**CPS mobilisées** : cognitives et sociales notamment sur la connaissance de ses valeurs, la résolution de conflits internes, résoudre les conflits de façon constructive

## I 4.6 Stratégie de coping centrée sur le soutien à l'action



**Objectifs** : retrouver du pouvoir d'agir.

- > Cela implique que la communauté éducative définisse un cadre clair de l'action (dont les moyens et la temporalité), soutienne les initiatives et propose un accompagnement méthodologique interne et / ou externe.

**Exemples** : friperie au sein du lycée, choix des menus à la cantine, favoriser les mobilités douces (parc à vélo, casiers,...).

✓ Favorise l'engagement civique, l'espoir actif, la compétence collective. Renforce son sentiment d'efficacité.

⚠ Doit être articuler à un **coping émotionnel et de sens** préalable ; sinon, l'action devient défensive ou culpabilisante.. .

Ne pas rechercher la perfection au risque de l'épuisement ou du rejet ou la culpabilité.

✓ Vigilance à ne pas reproduire des fonctionnements genrés, avec une charge mentale particulièrement portée sur les femmes

**CPS mobilisées** : cognitives et sociales.

## | 4.7 Conclusion

- **L'éco-anxiété** est réelle et fréquente chez les jeunes.
- Elle peut être **moteur d'engagement** si accompagnée.
- Les **compétences psychosociales** sont des leviers puissants.
- Les **stratégies adaptatives** doivent être diversifiées.
- La **communauté éducative** a un rôle central.
- Des **acteur·rices extérieur·es** peuvent appuyer les démarches.

## | 4.8 Ressources

### ✓ S'informer et se former

- [L'éco-anxiété des jeunes : la comprendre et l'accompagner](#)
- [Éco-anxiété : état des lieux d'un mal-être grandissant - ADEME Infos](#)
- [Éduquer en Santé Environnement - Graine Pays de la Loire](#)
- [MOOC : Les MOOC dédiés à l'environnement et à la transition écologique - L'Agenda 2030 en France](#)

### ✓ Accompagnement

- [Rafue - Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence](#)
- [Tu Flippes ? - On Est Prêt](#)

### ✓ Ressources pédagogiques

- [Des ressources pour répondre à l'éco-anxiété des jeunes - La Ligue de l'enseignement](#)
- [Accueil | Agir ESE](#)

### ✓ Acteur.rices et initiatives locales

- [TransiLocal | 72 cartes sur la transition écologique & sociale en Sarthe !](#)
- [Le portail web des Alternatives – TRANSISCOPE](#)
- [Éduquer en Santé Environnement - Graine Pays de la Loire](#)

# 5

## Prévenir efficacement

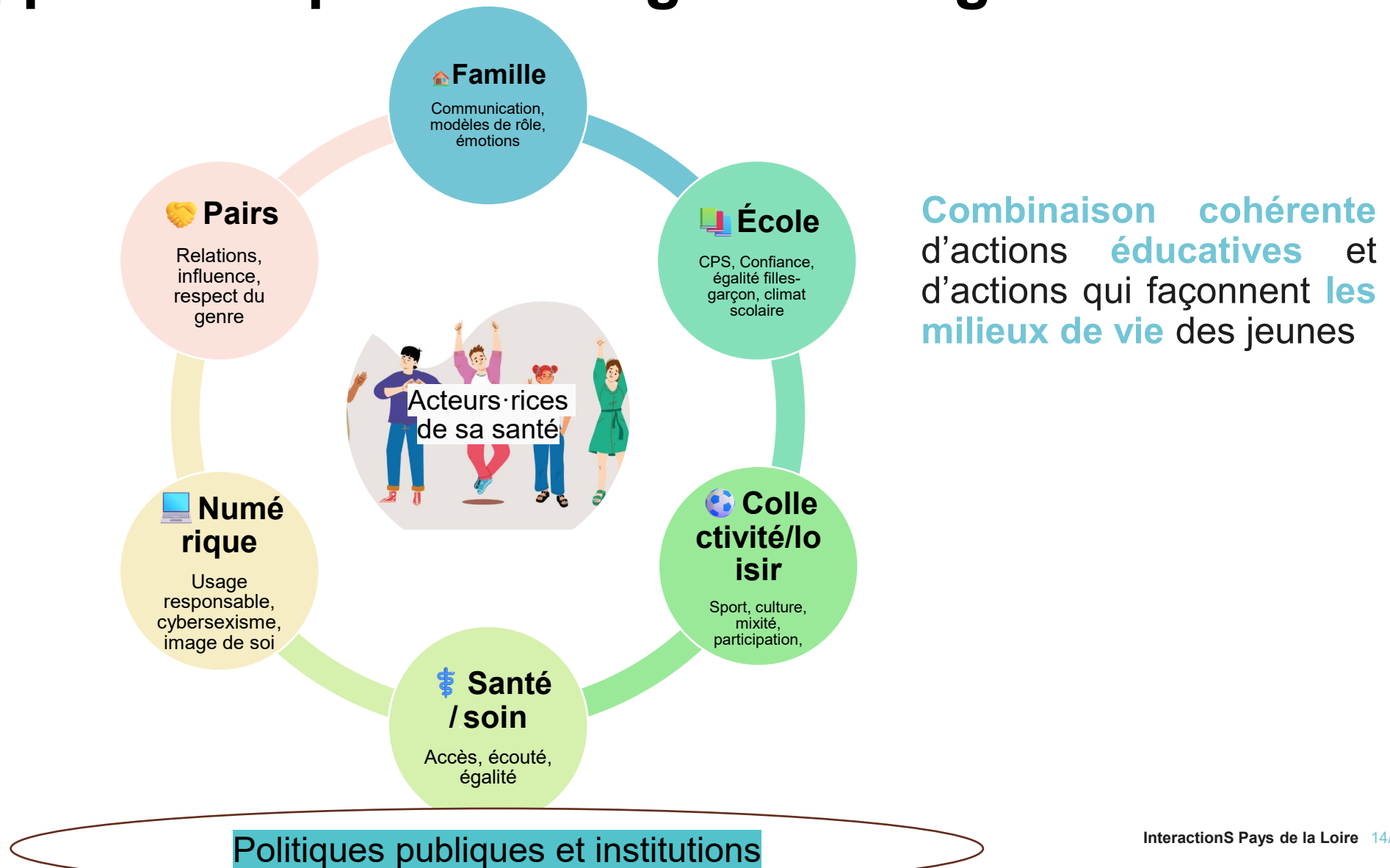
*L'approche globale par milieux de vie  
au service des compétences  
psychosociales des jeunes*

Promotion Santé Pays de la Loire

---

# Renforcer les cps dans tous les milieux de vie,

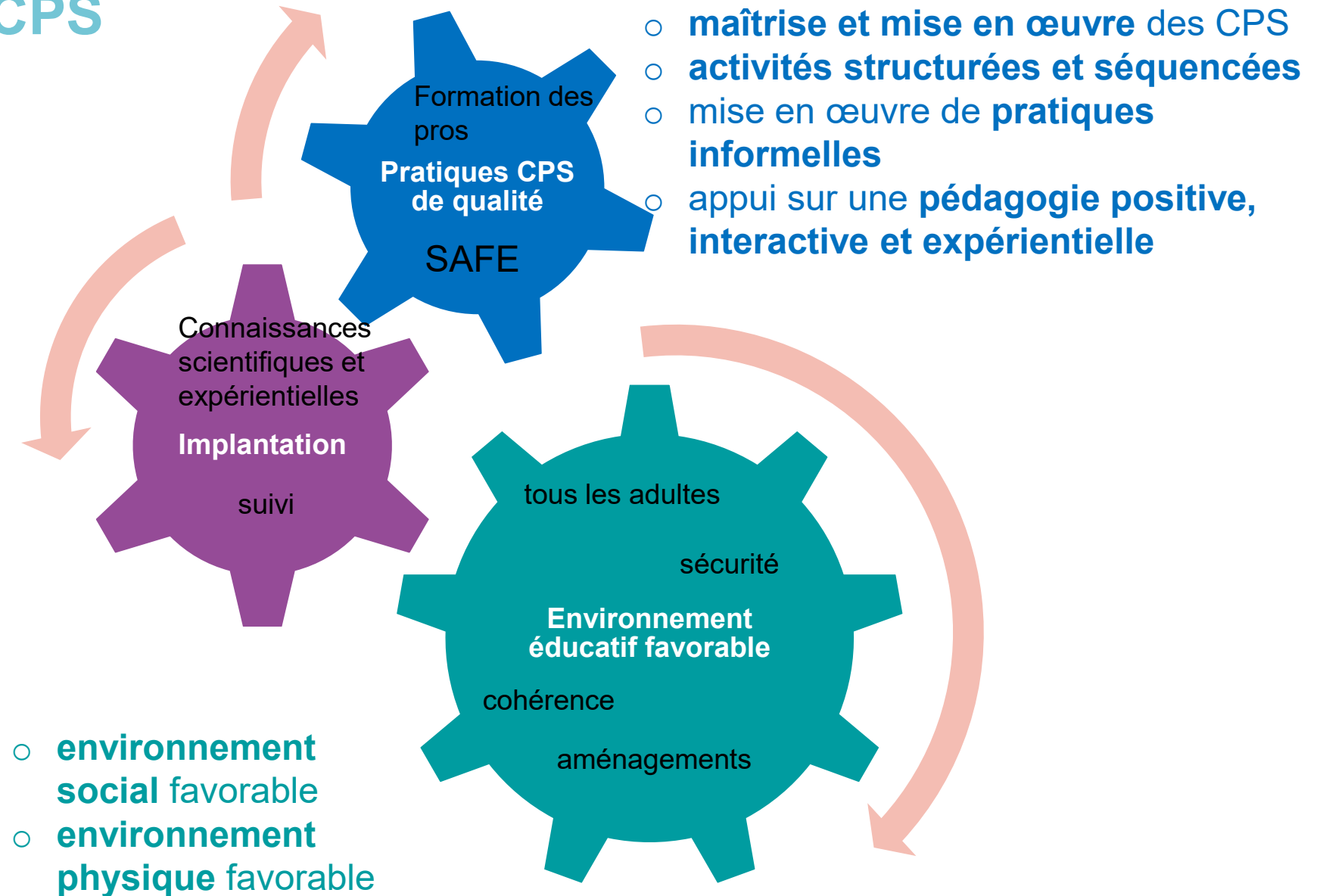
## 5.1 pour une prévention globale et genrée





## 5.2 Critères de qualité des interventions CPS – Santé publique France, 2025

- **formation** de qualité des intervenants
- **accompagnement** des intervenants
- **projet porté collectivement**



## I 5.3 Approche globale par milieux de vie

L'approche globale implique :

- Une **cohérence** qui
  - relie les enjeux de santé, éducation, citoyenneté, et d'égalité famille, politiques publiques,
  - met en cohérence les actions menées à l'école, dans les familles, les associations, les collectivités.
- Une **intégration dans les parcours scolaires** dès le primaire.
- Une **formation des adultes référents** (enseignants, animateurs, soignants) à ces démarches.
- Un **engagement des collectivités et associations** dans des projets territoriaux concertés.



Les référentiels nationaux (HAS, Santé publique France) commencent à mentionner la nécessité de prendre en compte le genre, mais peu de programmes l'intègrent réellement. L'approche genrée devrait être un **critère de qualité** des programmes de promotion de la santé.

## 5.4 Conclusion

### Défi

- Passer du “projet local” à une **politique structurelle et systémique**.
- Les apprentissages d'en santé au lycée.
- Mobiliser l'ensemble des acteurs dans une **approche écosystémique** (école, santé, jeunesse, collectivités, médias...).

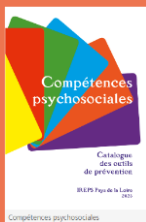


### A retenir !

- Renforcer les compétences psychosociales, c'est préparer les jeunes à la **complexité du monde**.
- Les compétences psychosociales offrent un **levier transversal, universel et égalitaire**.
- Une prévention efficace qui doit être à la fois **globale, intégrée et sensible au genre**.

## 5.5 Ressources en Pays de la Loire

- Compétences psychosociales. Catalogue des outils de prévention. Promotion Santé, 2023



- Cartable des Compétences psychosociales, Promotion Santé

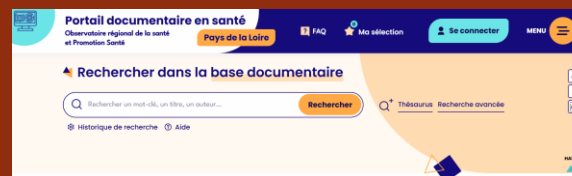
Le cartable des compétences psychosociales



- Le programme « Agir pour la santé des jeunes par le renforcement des CPS »



- Le Portail documentaire en Santé ORS et Promotion Santé



- Le Pôle CPS d'InteractionS PdL : formation de formateur.rices, développement territorial



- Le Porte-Clés Santé n° 6 « Le genre dans la promotion de la santé »



**Et son webinaire d'appropriation le 8 décembre. Inscrivez-vous !**