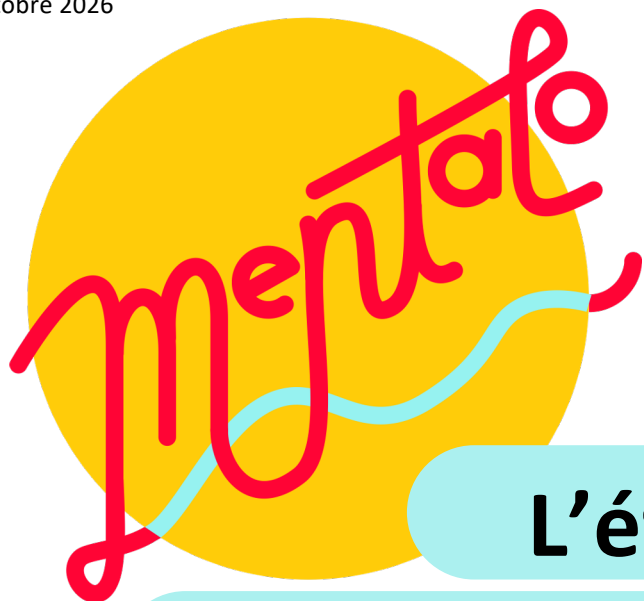


Présentation des résultats

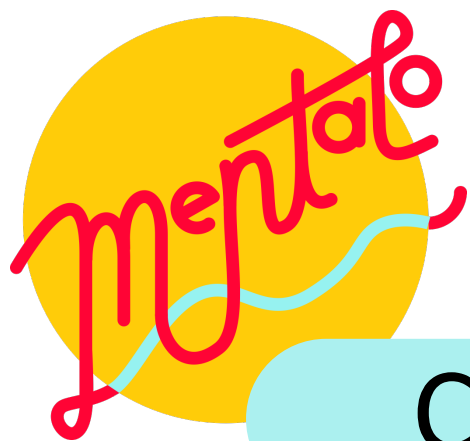
Étude soutenue par AXA

Le 08 octobre 2026



L'étude nationale sur le bien-être mental des 11-24 ans





C'est quoi ?



Bravo Mentalo !

Les objectifs de l'étude



Comprendre

Sensibiliser et déstigmatiser

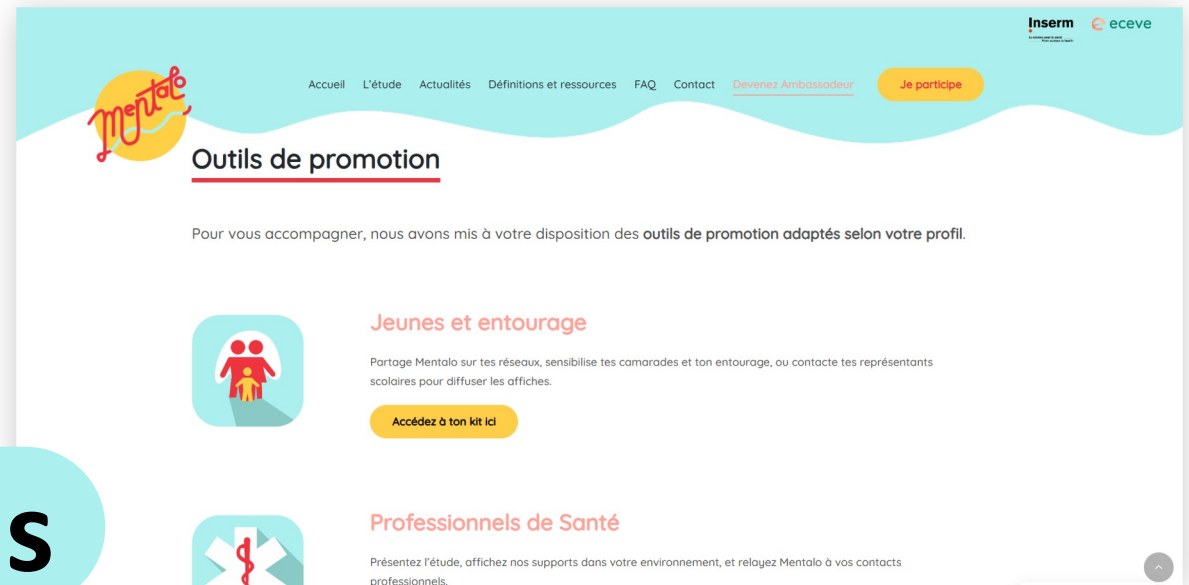
Préparer



Les outils

Un site vitrine

etude-mentalo.fr



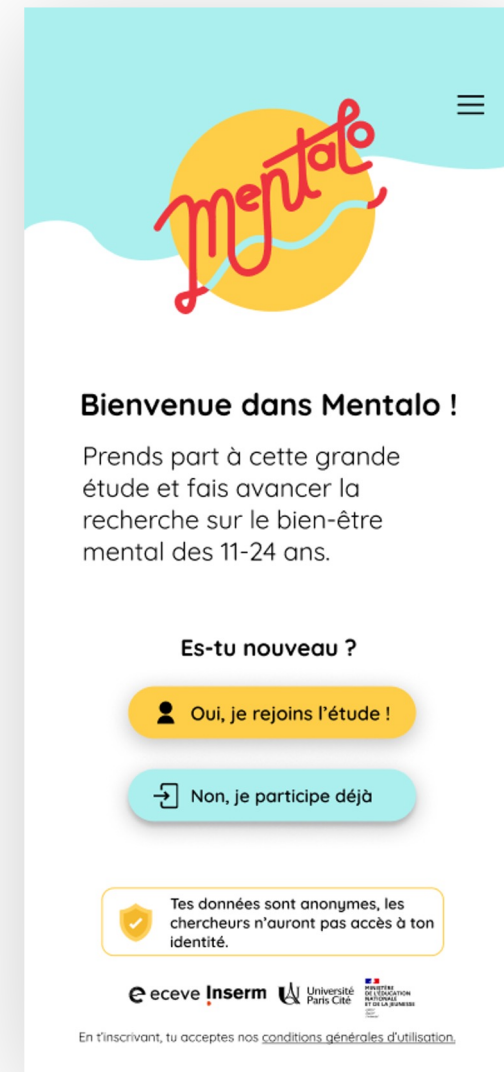
585 600 visites



Les outils

Une application

app.etude-mentalo.fr





Questionnaires



En parler



 3 questions
  5 minutes

 10 points

Deadline: 23/04/2025

Commencer

Vie affective



 8 questions
  5 minutes

 20 points

Deadline: 23/04/2025

Commencer









En parler



Lorsque tu ne vas pas bien mentalement, en parles-tu ? 

Une réponse possible

☐ Oui toujours 

☐ Oui souvent 

☐ Oui parfois 

☐ Non jamais 

Cliquer pour parler 

Si tu ne sens pas bien, tu peux obtenir de l'aide en cliquant ici.

← Précédent

Suivant →



- Bien être mental
- Vie sociale,
- Vie au college/lycée...
- Loisirs
- Soutien des proches
- Image de soi
- Vie affective
- En parler



Les outils

Une campagne nationale de
recrutement en population
générale

Un kit de communication établissements, fédéral





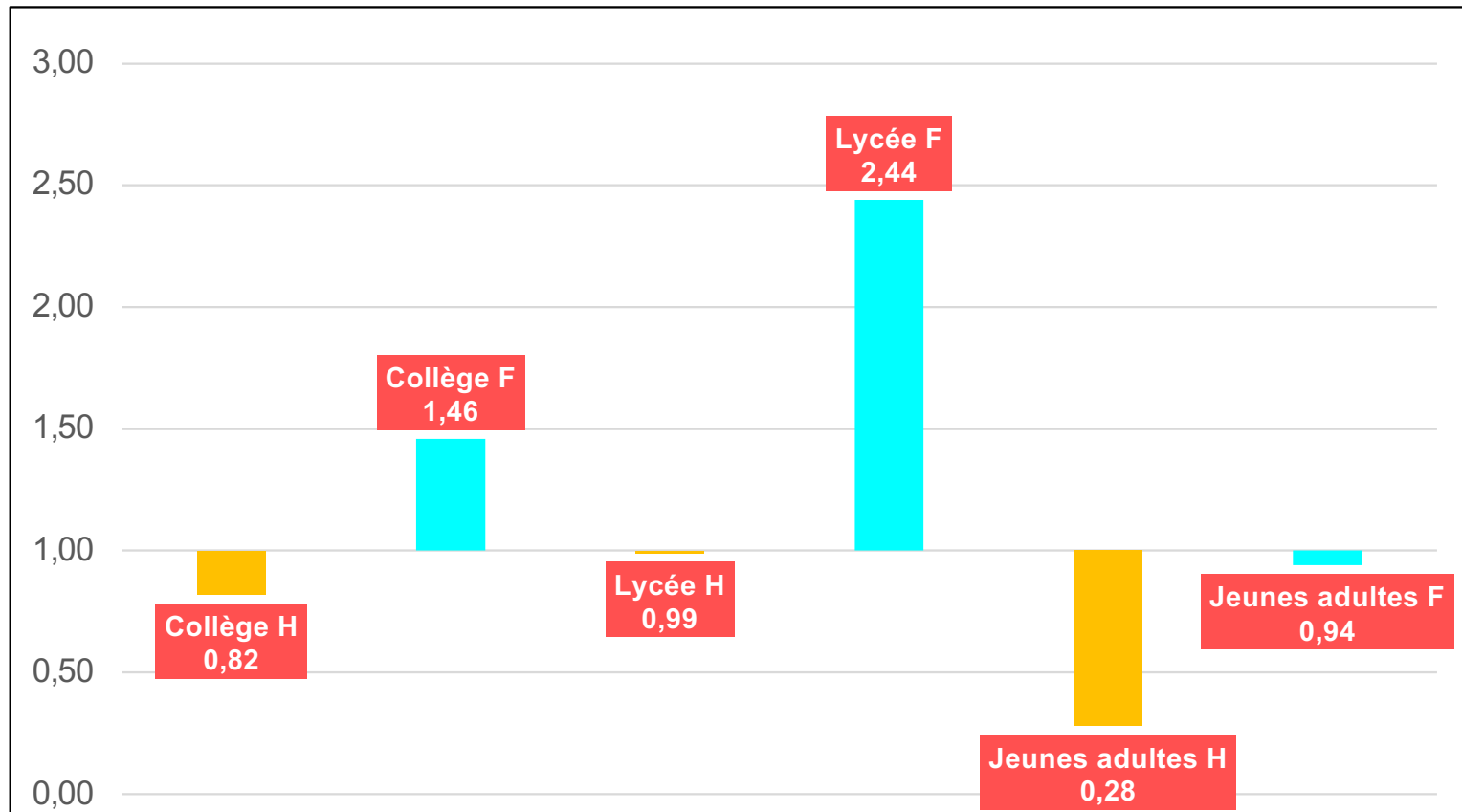
Recherche participative

développée en collaboration avec plus de
300 jeunes et des établissements
ambassadeurs



Profil des répondants

Comparaison Mentalo / France

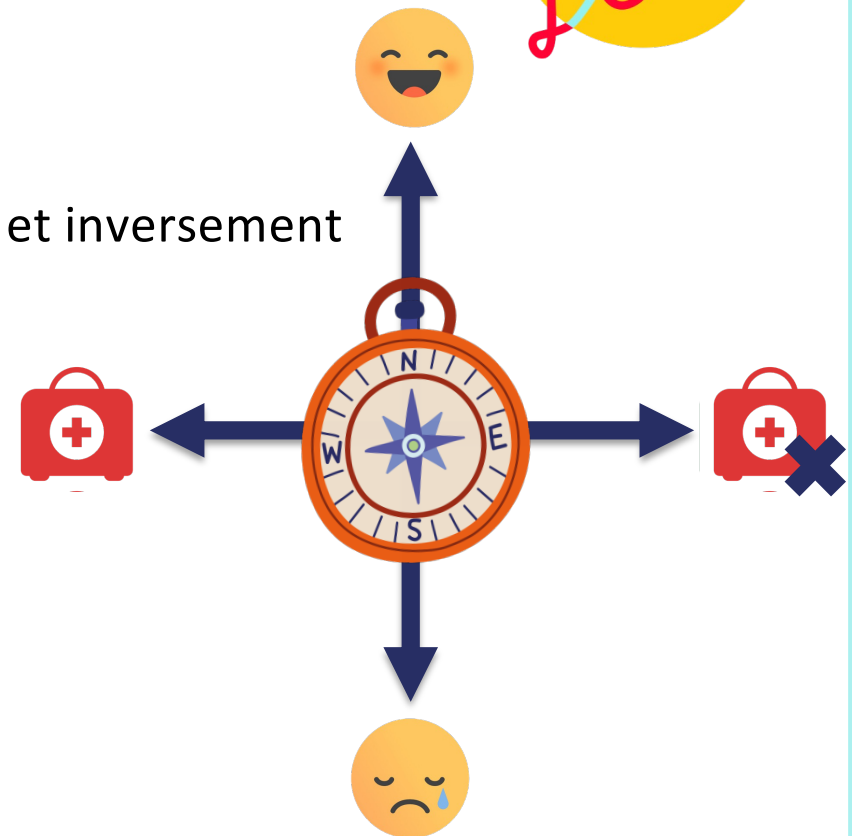


Leur santé mentale



Deux axes étudiés:

L'axe du ressenti psychique: du bien être au mal être et inversement



Ref: la boussole de la santé mentale, PSYCOM

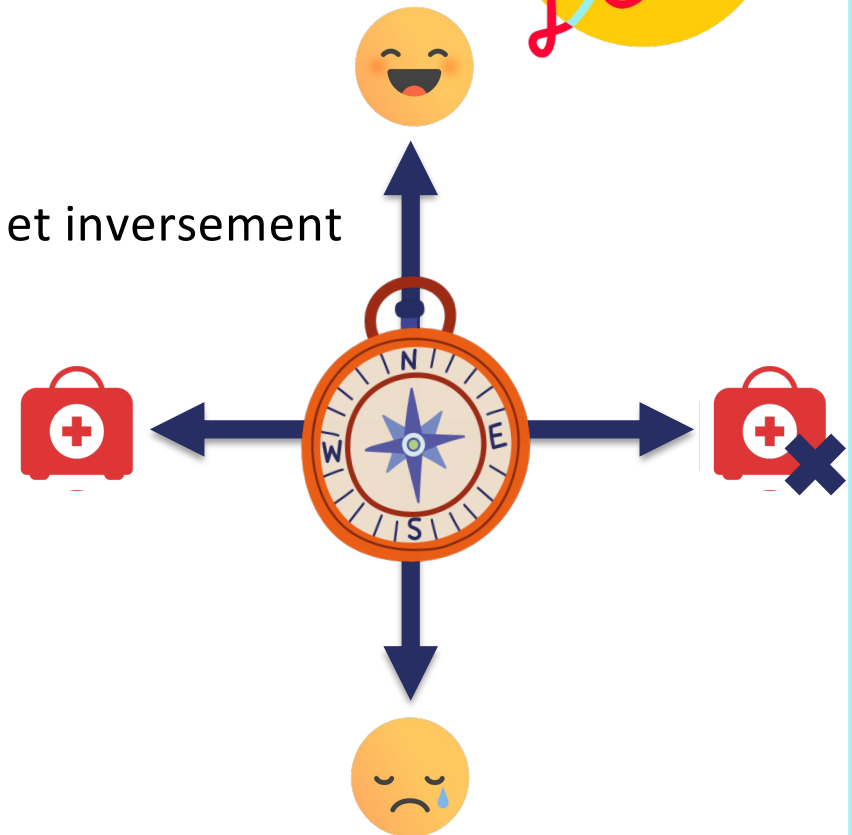
Leur santé mentale



Deux axes étudiés:

L'axe du ressenti psychique: du bien être au mal être et inversement

L'axe médical: présence d'un trouble psychique

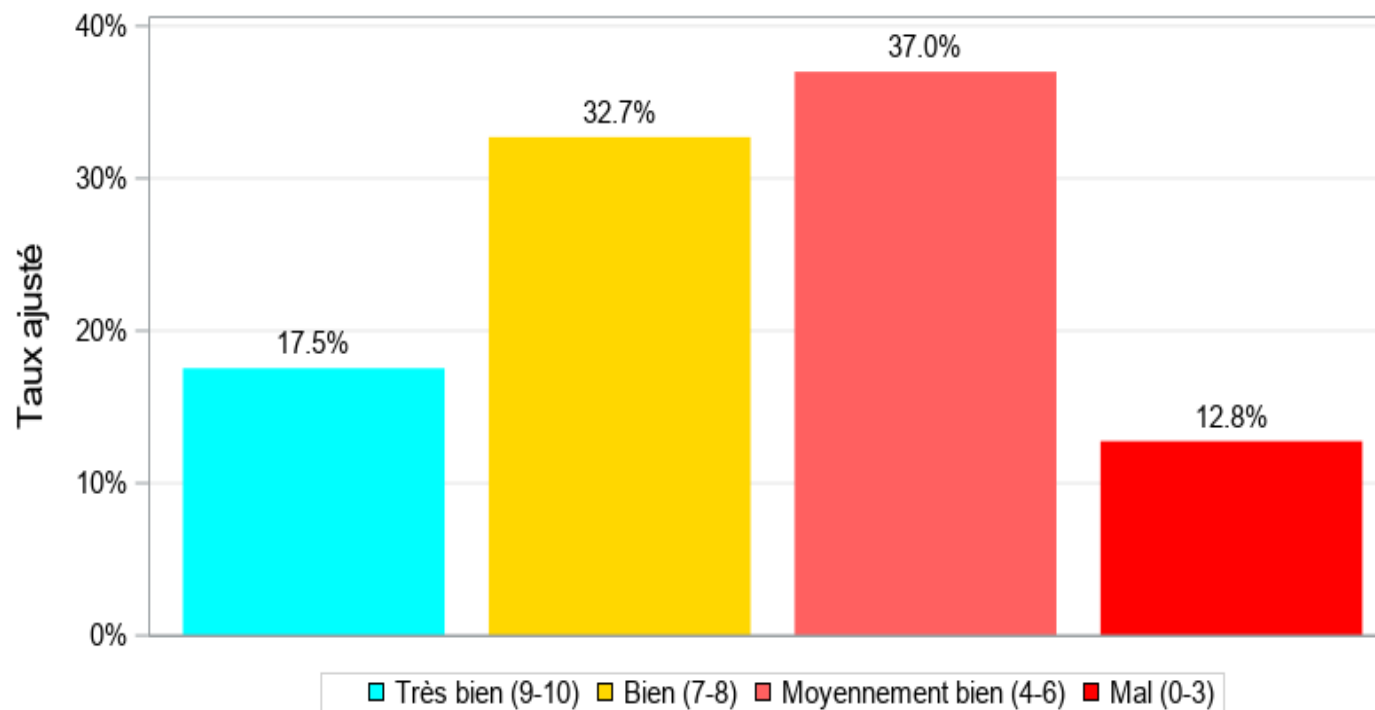


Ref: la boussole de la santé mentale, PSYCOM

Leur bien-être mental



En général, comment te sens-tu mentalement ?



Près de **la moitié**
se sent bien/très bien

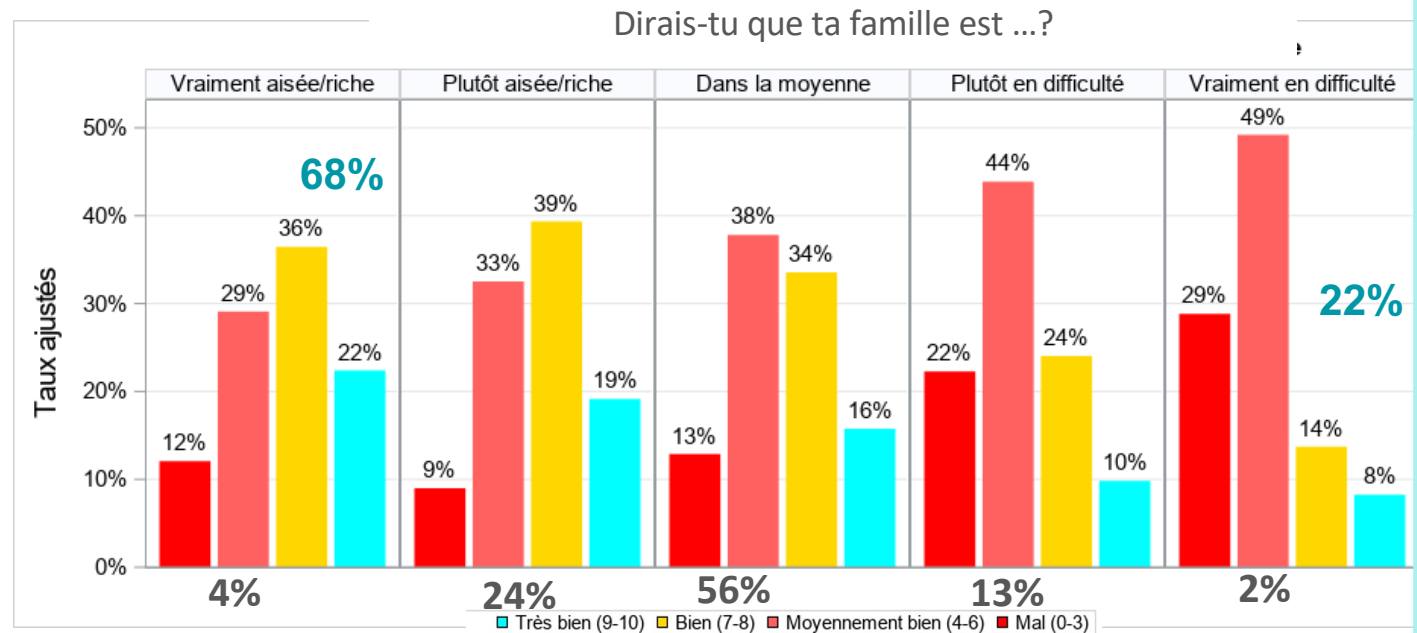
Leur bien-être mental



Selon la position sociale
ressentie

Inégalités sociales de santé mentale

Près de 3 X moins bien



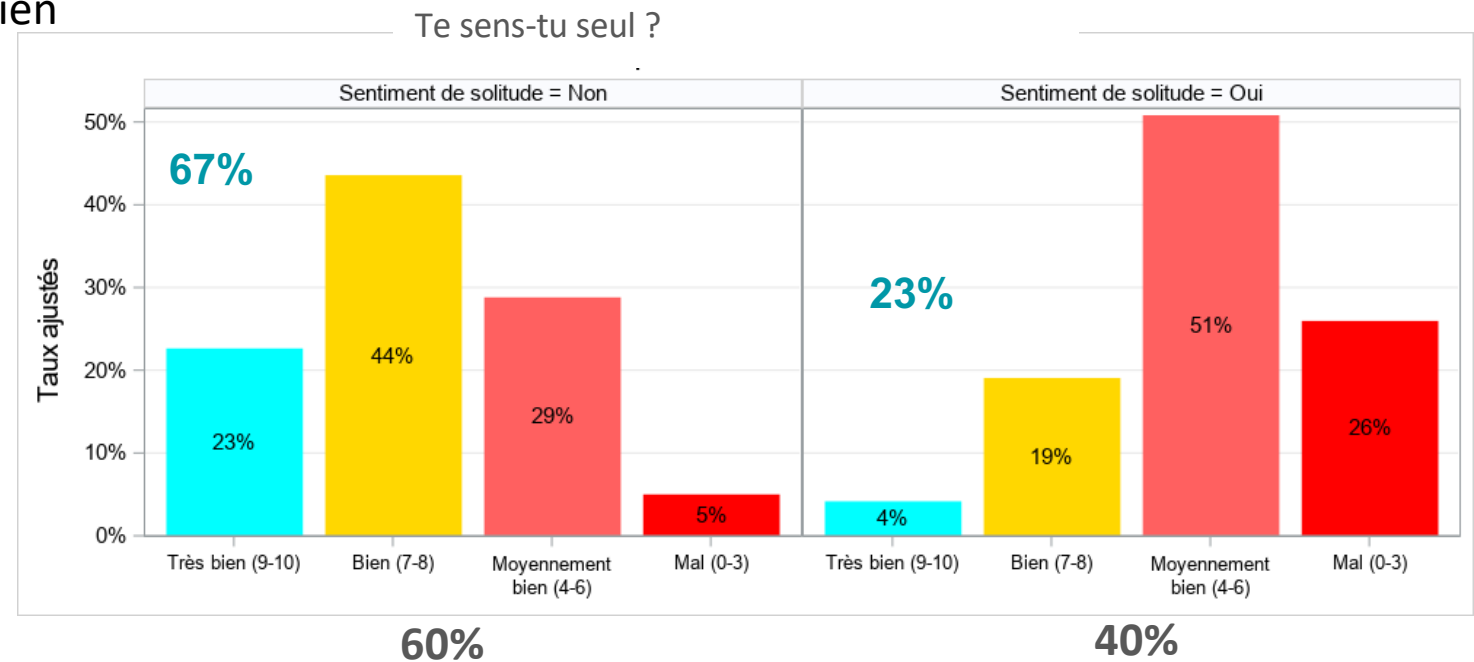
Leur bien-être mental



4/10 se sentent seuls

Selon le sentiment de
solitude

Près de 3 X moins bien



Leur bien-être mental

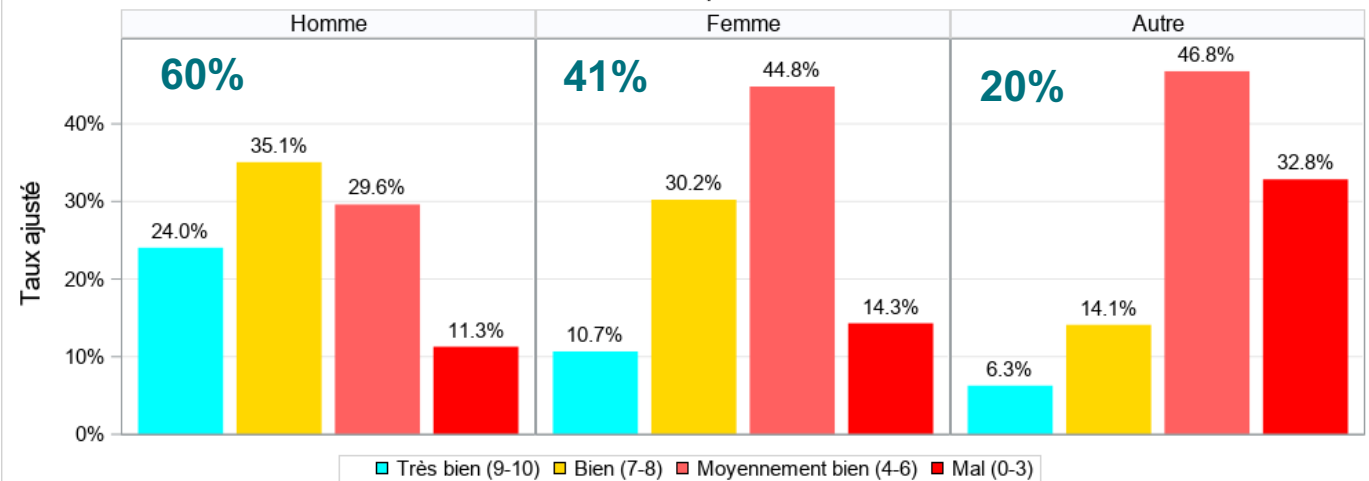
Selon le genre



Les filles se sentent **2 fois** moins bien

Les autres 3 X moins bien

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Leur bien-être mental

Selon l'âge

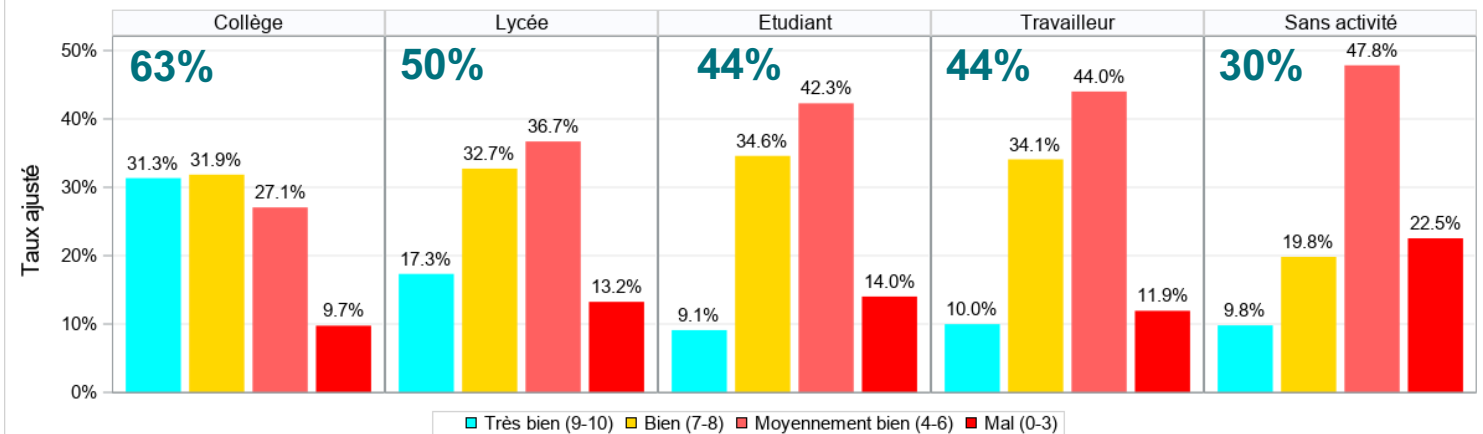


Les filles se sentent **2 fois** moins bien

Les « autres » 3 X moins bien

Une diminution graduelle avec l'âge

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Leur bien-être mental

Selon l'âge

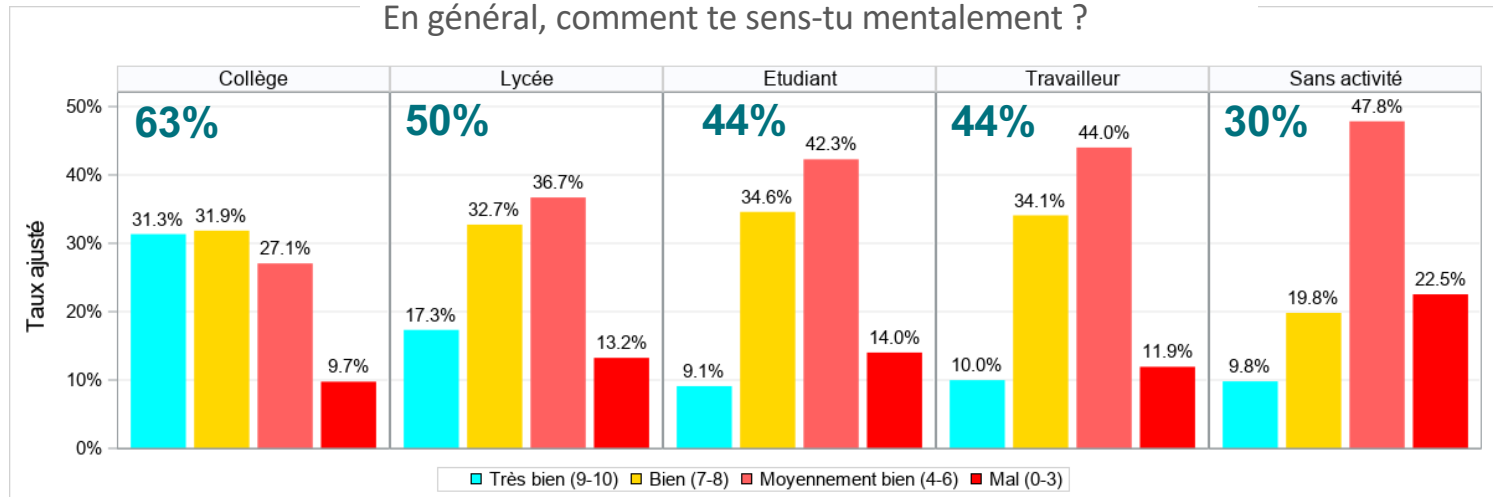


Les filles se sentent **2 fois** moins bien
Les « autres » 3 X moins bien

Une diminution graduelle avec l'âge

Un virage au lycée

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Leur bien-être mental



Les filles se sentent **2 fois** moins bien
Les « autres » 3 fois moins bien

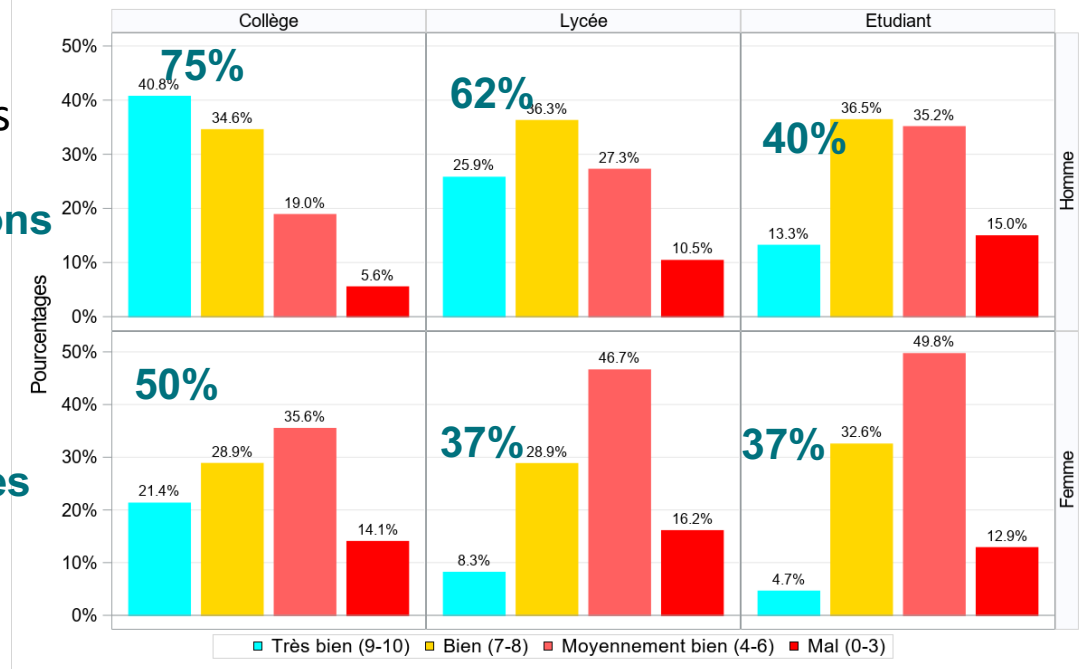
Une diminution graduelle avec l'âge

Un virage au lycée notable chez les filles
Plus tardif chez les garçons

Garçons

Filles

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Evolution de leur bien-être mental

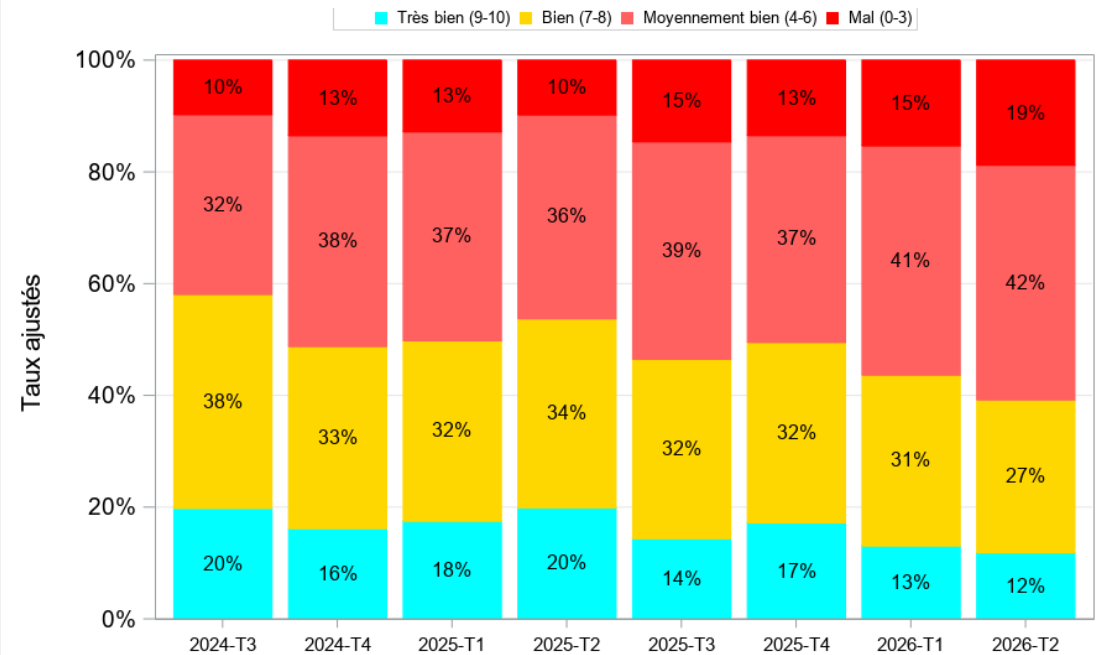
2024/2026



Des variations saisonnières: mieux les vacances et l'été

Une dégradation qui s'amorce

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Evolution de leur bien-être mental

2024/2026



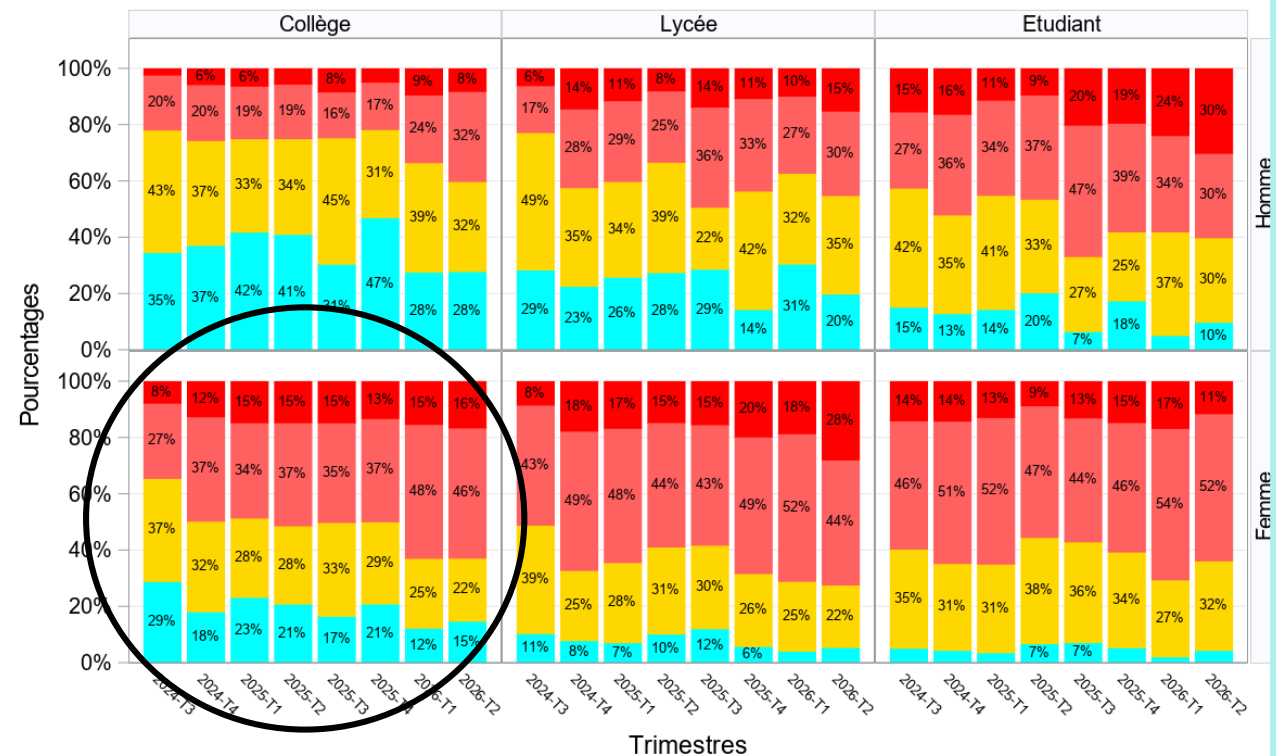
Des variations saisonnières: mieux les vacances et l'été

Une dégradation qui s'amorce

Un point d'attention:
les collégiennes (66 à 37%)

Filles

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Evolution de leur bien-être mental

2024/2026



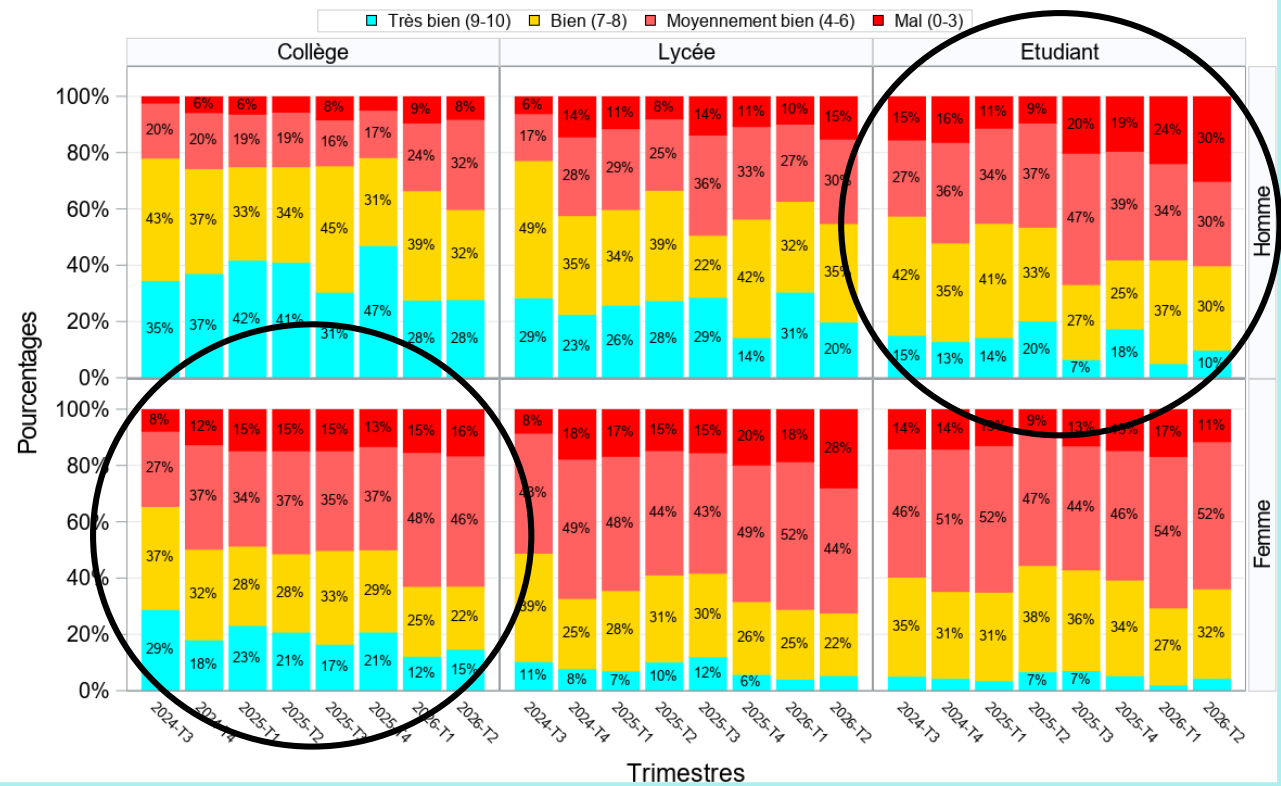
Des variations saisonnières: mieux les vacances et l'été

Une dégradation qui s'amorce

Un point d'attention:
les collégiennes
et les étudiants (57 à 40%)

Filles

En général, comment te sens-tu mentalement ?

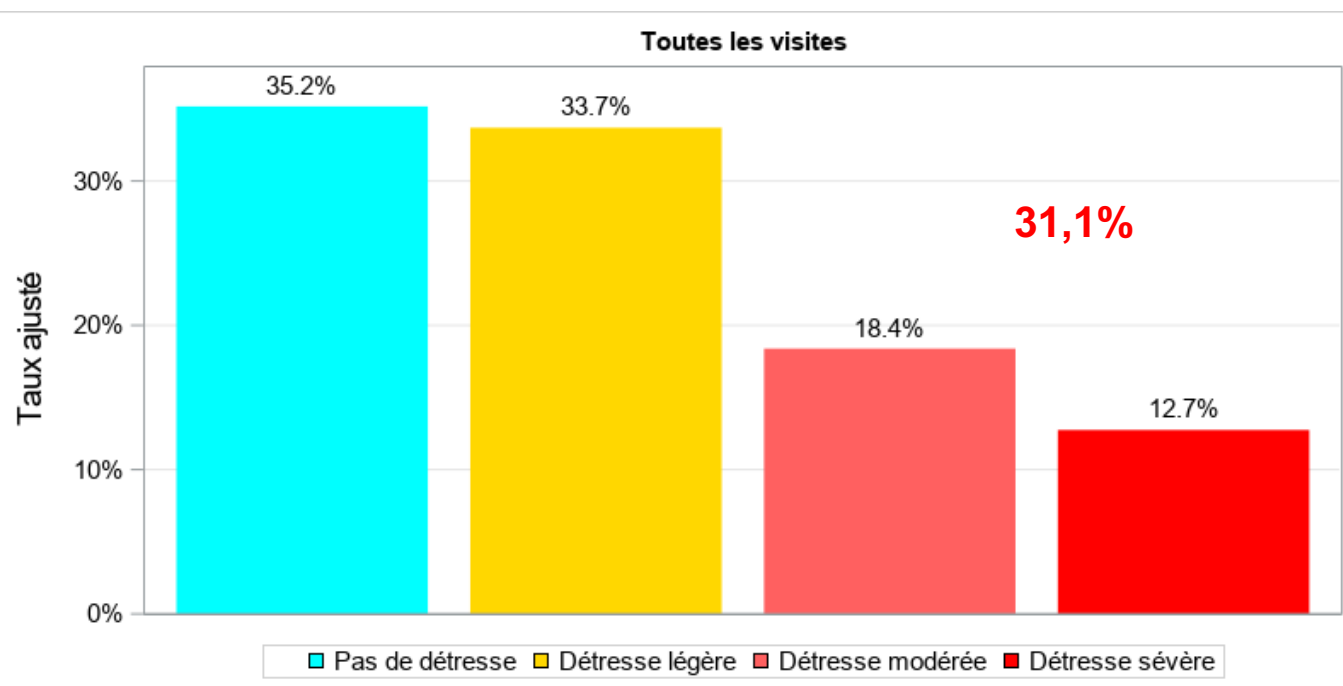


Santé mentale/dimension anxio dépressive



PHQ-4

Toutes les visites



Près d'1/3 présente un risque de détresse de type anxiété dépression modérée à sévère (DMS)

1/8 un risque de détresse sévère

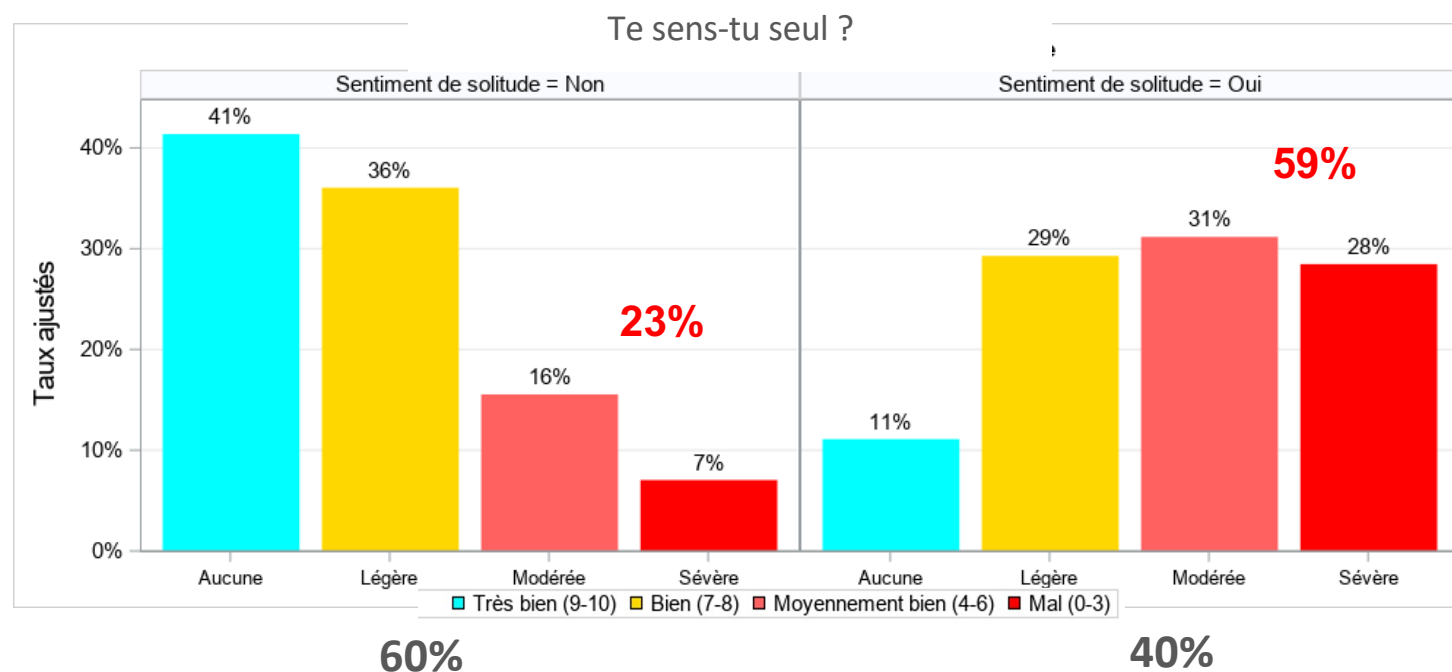
Santé mentale/dimension anxio dépressive



4/10 se sentent seuls

Selon le sentiment de
solitude

2,6 fois + de DMS



Santé mentale/dimension anxio dépressive

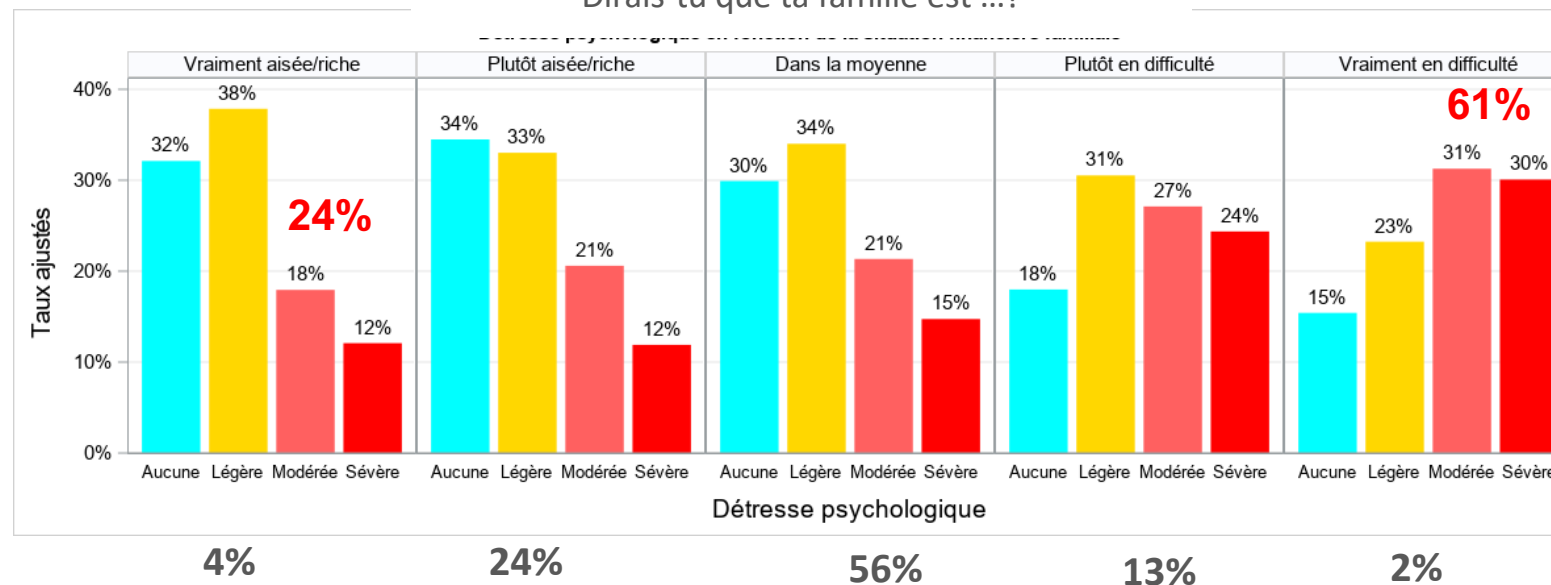


Inégalités sociales de santé mentale

Selon la position sociale
ressentie

2,5 fois + de DMS

Dirais-tu que ta famille est ...?



Santé mentale/dimension anxio dépressive

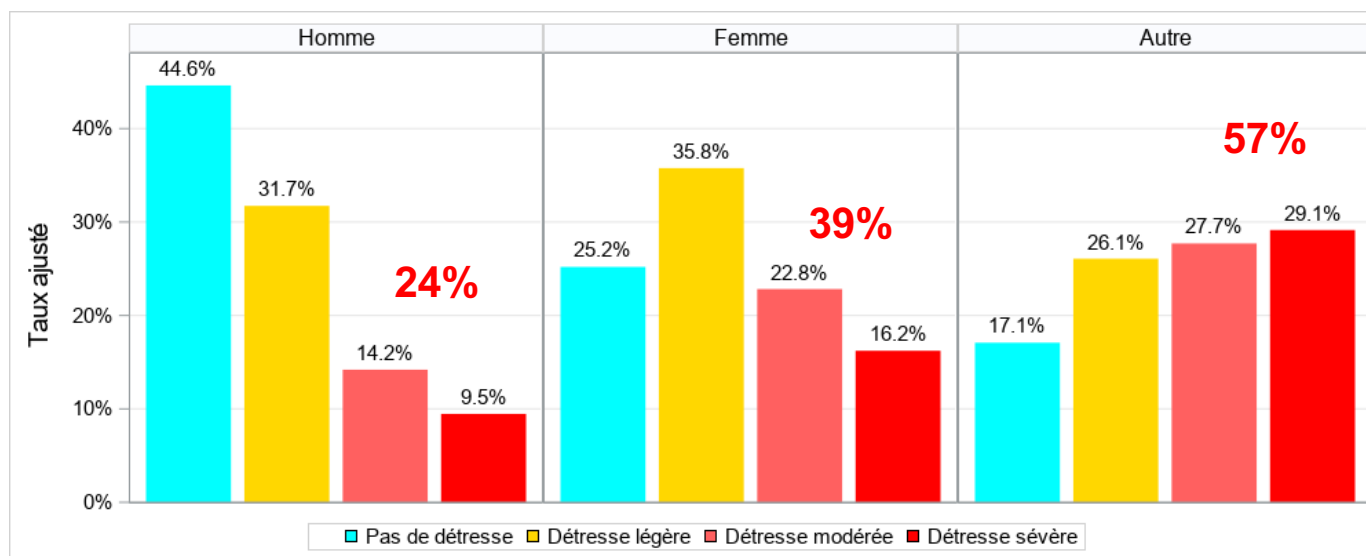


Les filles sont + touchées (x1,6)

Les « autres » aussi (x 2,4)

Selon le genre

PHQ-4



Santé mentale/dimension anxio dépressive

Selon l'âge

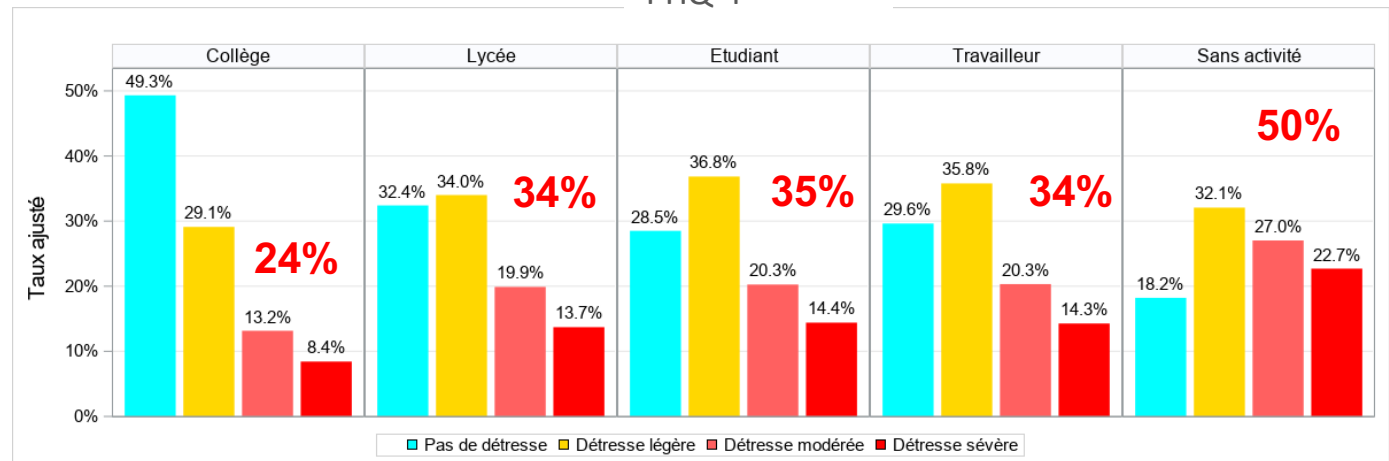


Les filles sont + touchées (x1,6)

Les « autres » aussi (x 2,4)

Le lycée un âge charnière

PHQ-4



Santé mentale/dimension anxio dépressive

Selon l'âge



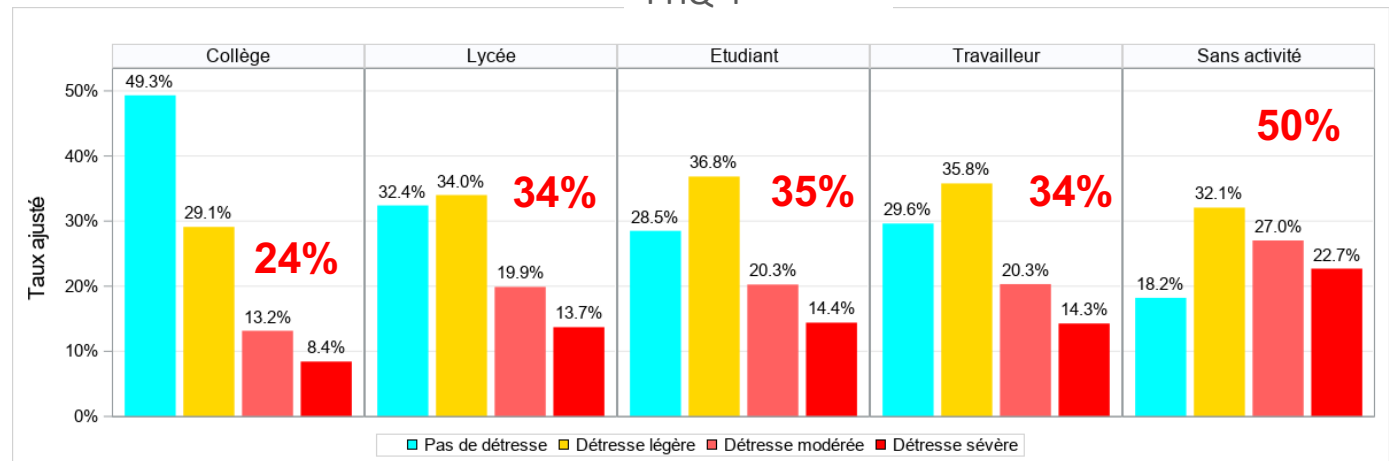
Les filles sont + touchées (x1,6)

Les « autres » aussi (x 2,4)

Le lycée un âge charnière

Jeunes sans emploi particulièrement vulnérables

PHQ-4



Santé mentale/dimension anxio dépressive



Selon l'âge/genre

Les filles sont + touchées (x1,6)

Les « autres » aussi (x 2,4)

Le lycée un âge charnière

Jeunes sans emploi particulièrement vulnérables

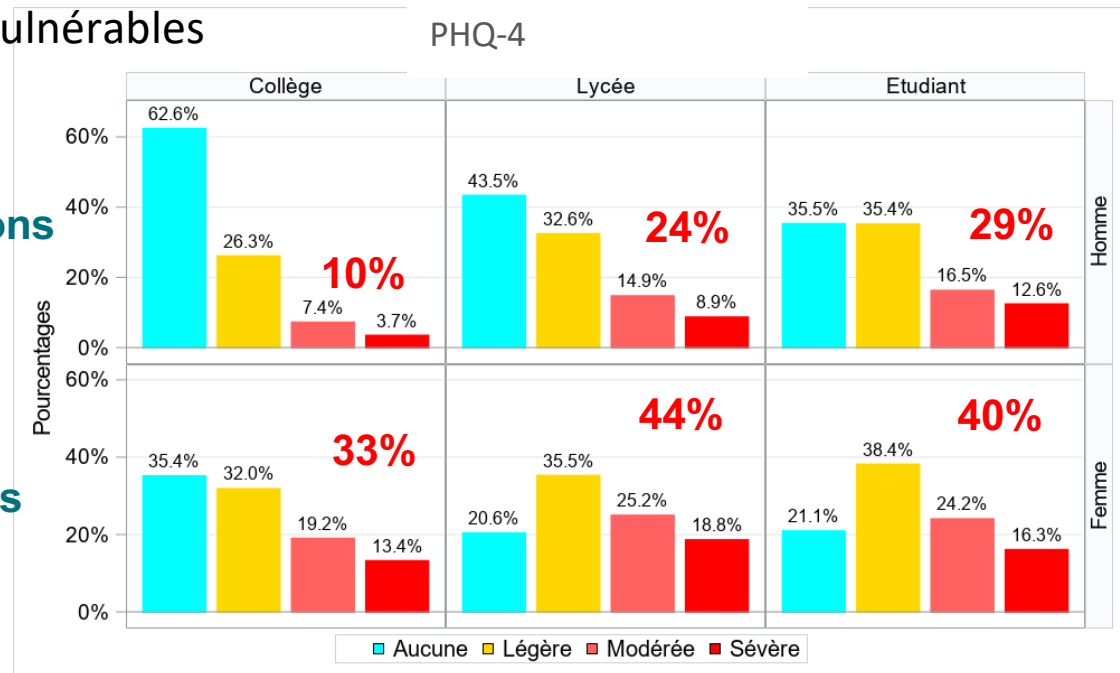
Les filles touchées plus tôt

3 x+ au collège

Un maximum au lycée

Garçons

Filles



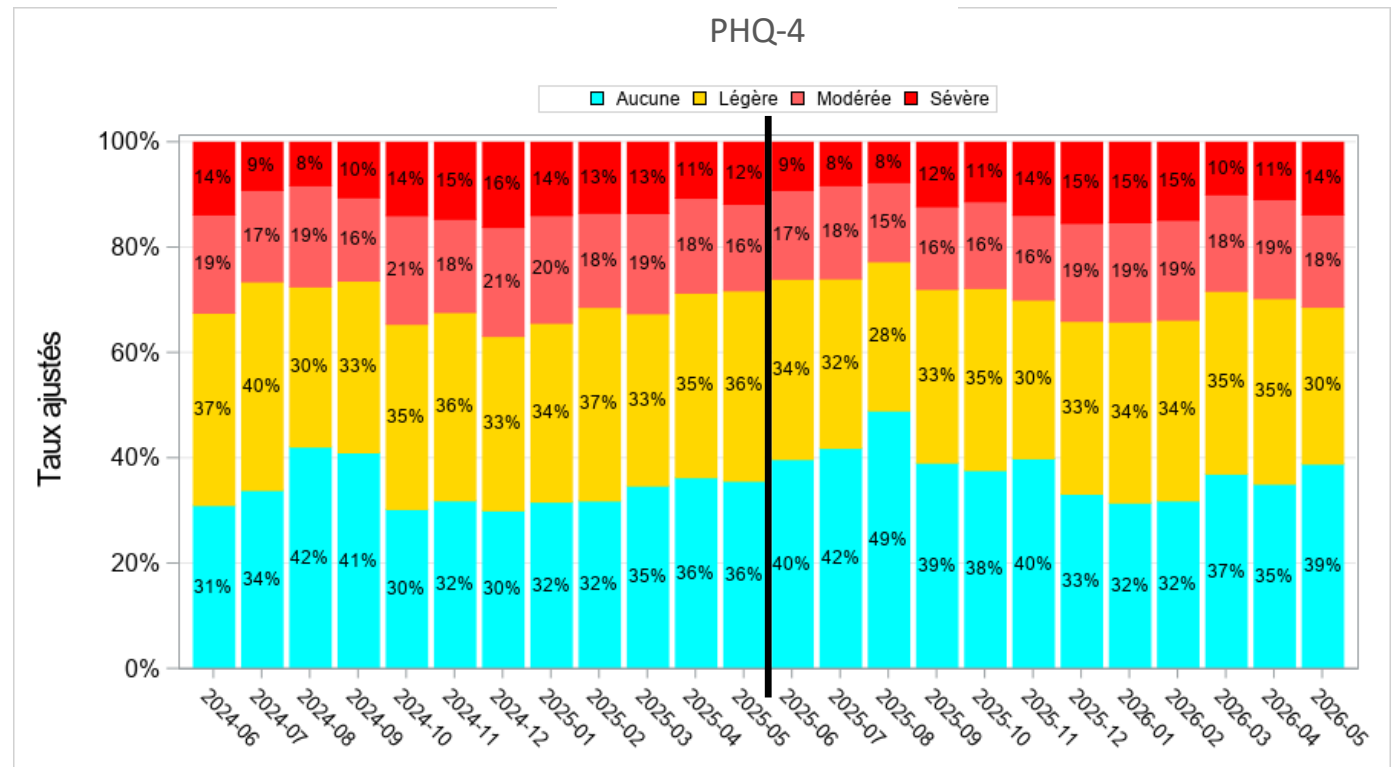
Evolution dimension anxio dépressive

2024/2026



Des variations saisonnières

Une relative stabilité



Evolution dimension anxio dépressive

2024/2026



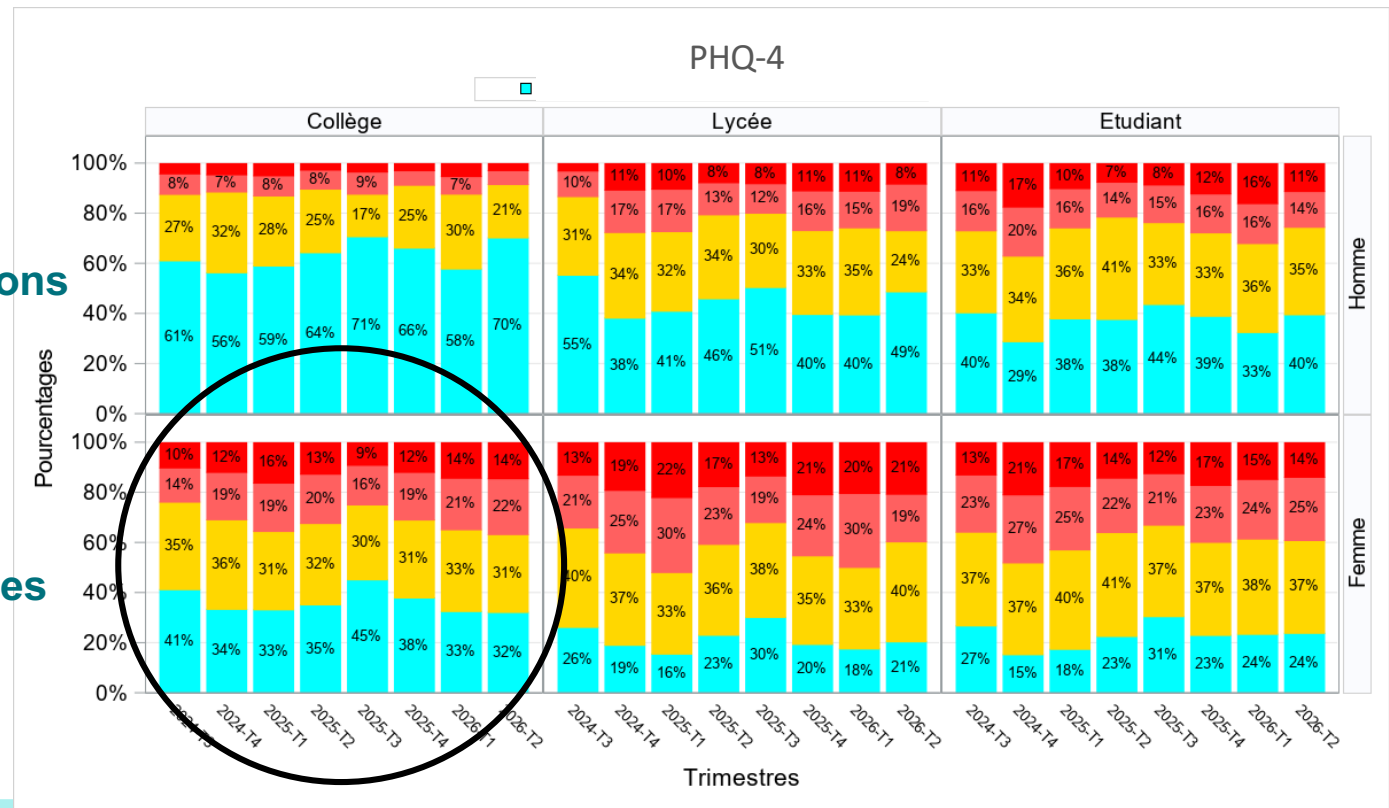
Des variations saisonnières

Une relative stabilité

Un point d'attention:
les collégiennes

Garçons

Filles



Leur perception de leur évolution



La moitié du temps ils déclarent aller mieux/bien mieux
Et 1 fois /5 moins bien

Sans distinction d'âge et de genre
Stable sur les deux ans

Leur perception de leur évolution



La moitié du temps ils déclarent aller mieux/bien mieux
Et 1 fois /5 moins bien

Sans distinction d'âge et de genre
Stable sur les deux ans

Ce ressenti **correspond à l'évolution réelle dans seulement 50% des cas** pour
les notes de ressenti et dans 43% des cas pour le PHQ4

Leur perception de leur évolution



La moitié du temps ils déclarent aller mieux/bien mieux
Et 1 fois /5 moins bien

Sans distinction d'âge et de genre
Stable sur les deux ans

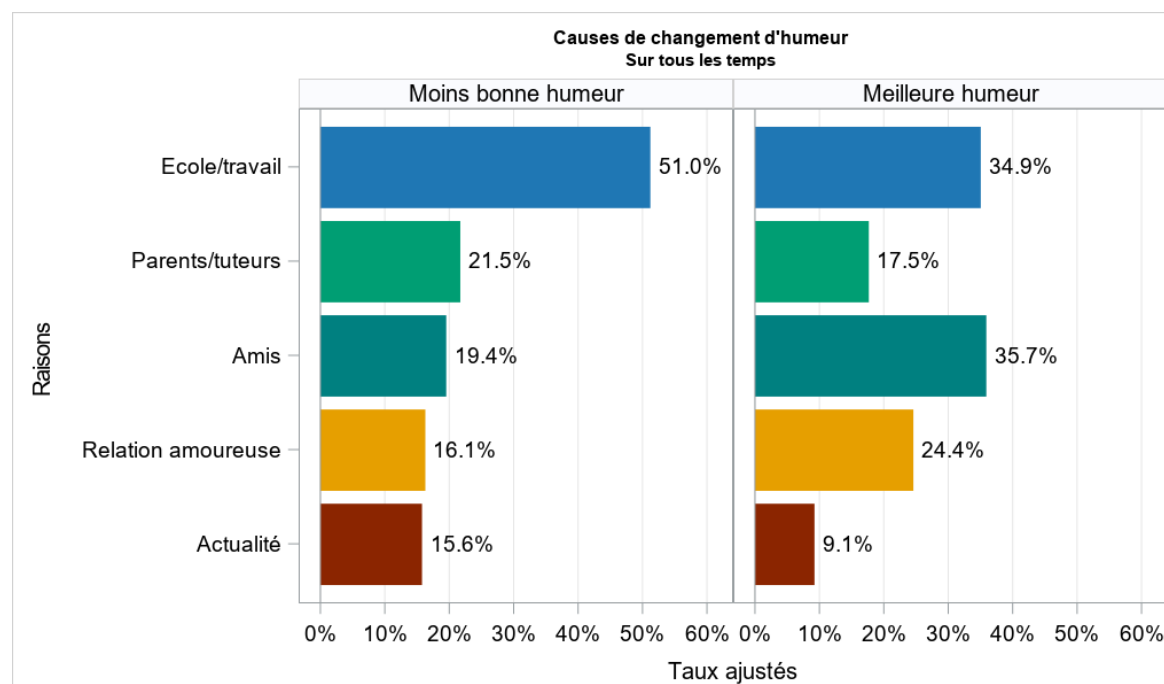
Ce ressenti **correspond à l'évolution réelle dans seulement 50% des cas** pour
les notes de ressenti et dans 43% des cas pour le risque de DMS

Une mauvaise perception de l'évolution de leur santé mentale
Révélatrice d'un besoin d'éducation à la santé mentale

Ce qui impacte leur santé mentale



N°1: Evènement en rapport avec la scolarité / le travail

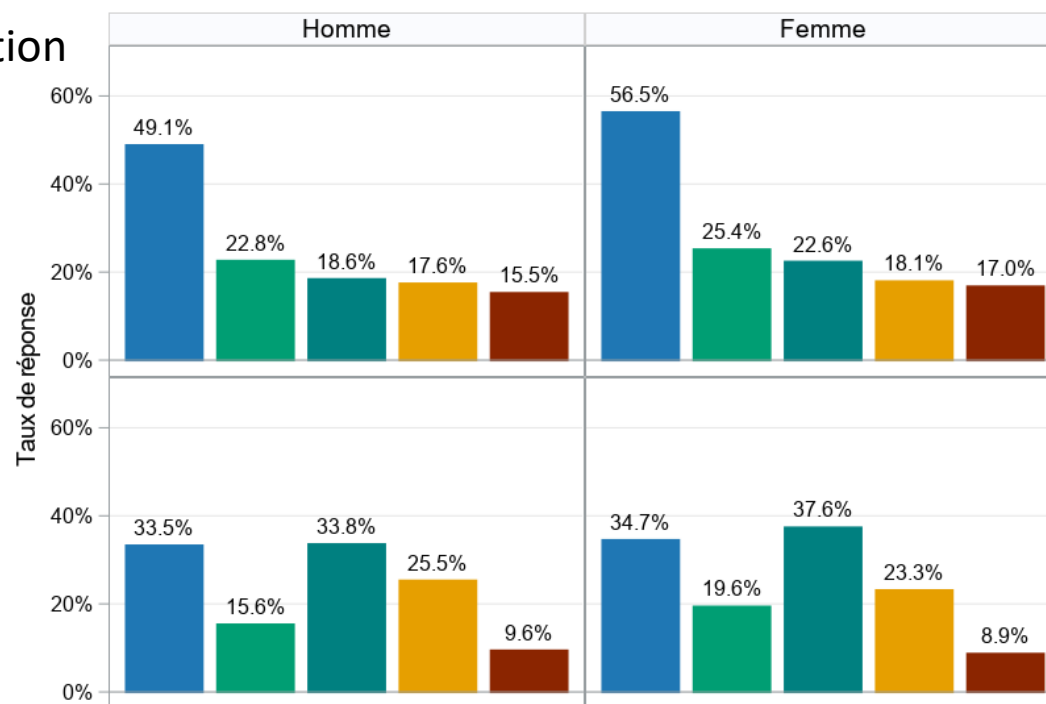
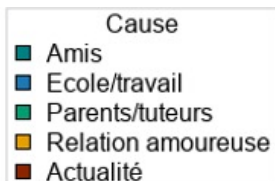


Ce qui impacte leur santé mentale



N°1: évènement en rapport avec la scolarité / le travail

Plus souvent chez les filles quand dégradation



Ce qui impacte leur santé mentale



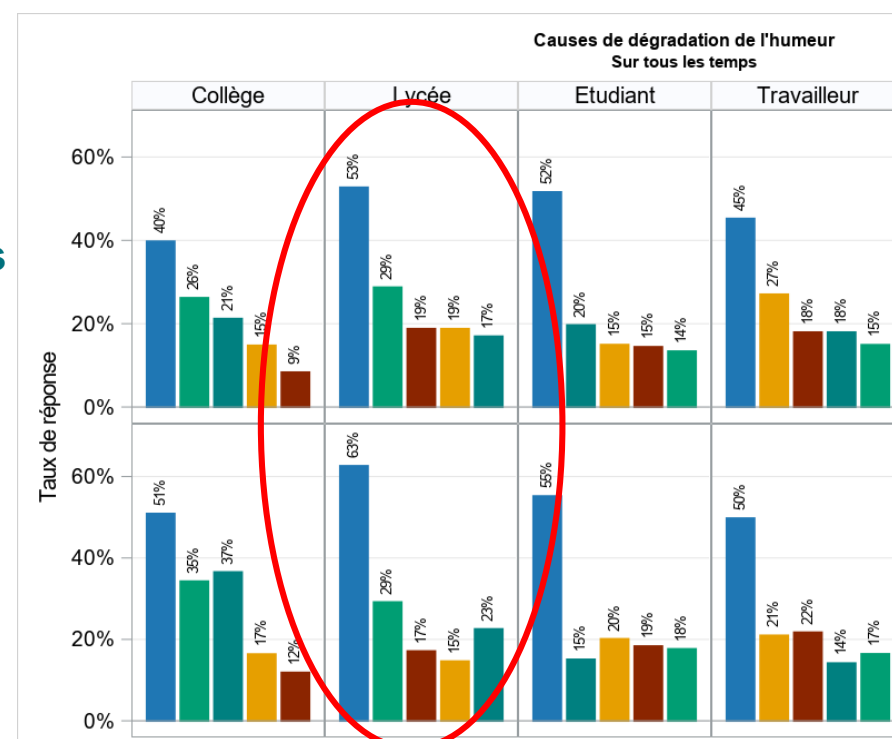
N°1: Evènement en rapport avec la scolarité / le travail

Plus souvent chez les filles quand dégradation

Max au lycée

Garçons

Filles



Ce qui impacte leur santé mentale



N°1: Evènement en rapport avec la scolarité / le travail

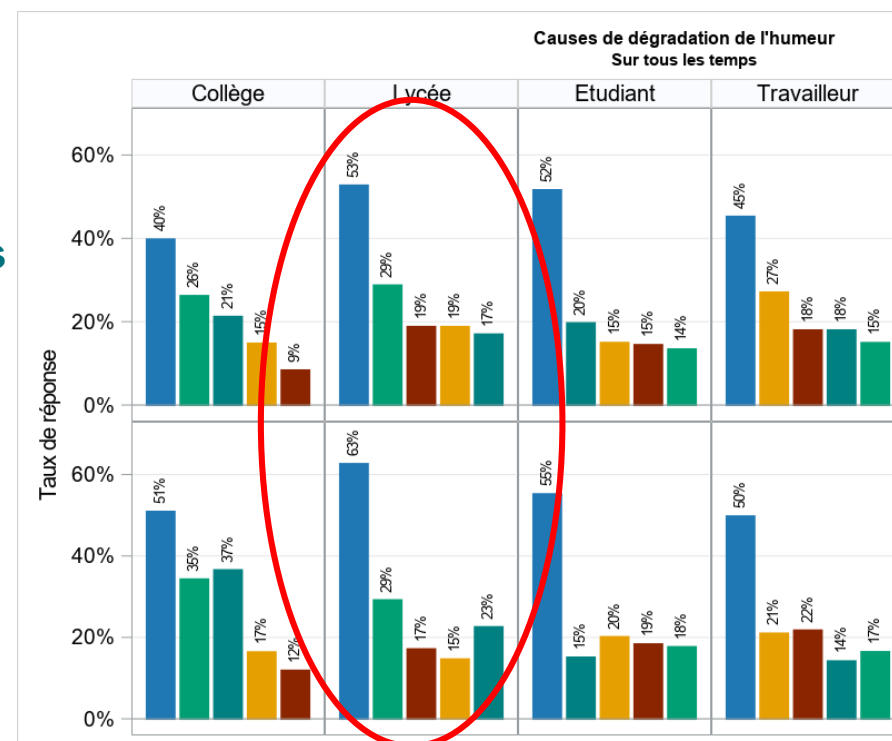
Plus chez les filles quand négatif

Max au lycée

Stable sur les 2 ans

Garçons

Filles



Mise en perspective



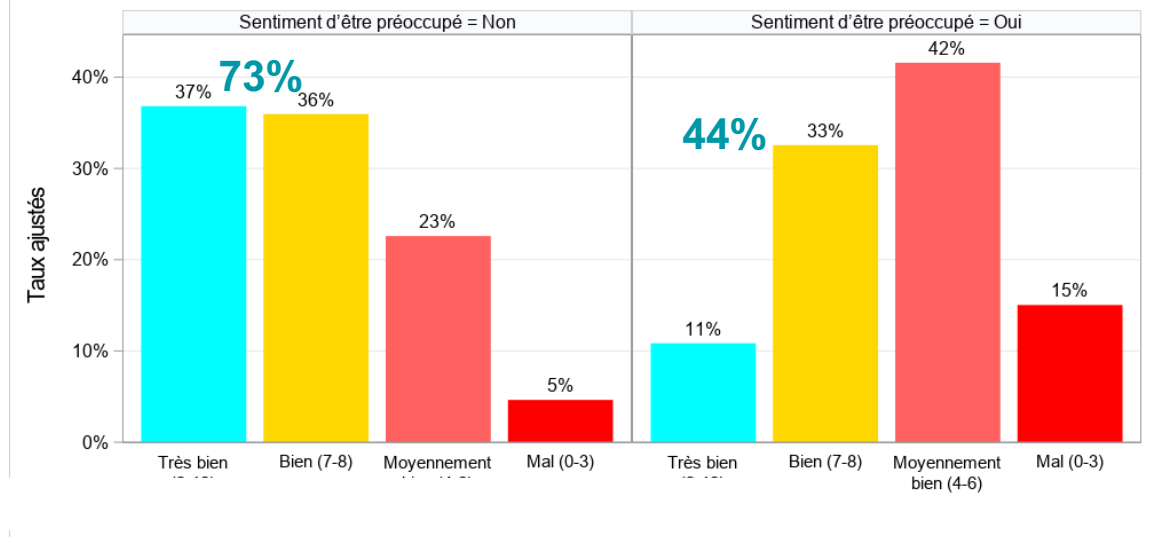
73 % se sentent préoccupés

Plus les filles (81/66%)

Augmente avec l'âge

1,7 X moins bien

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Mise en perspective



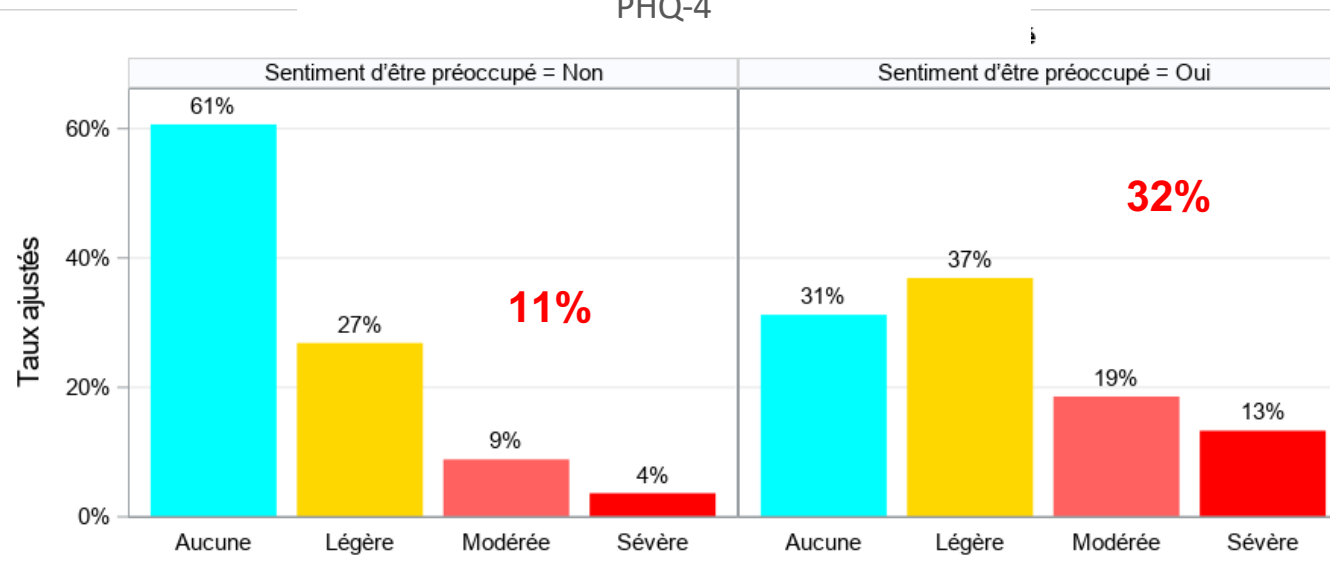
73 % se sentent préoccupés

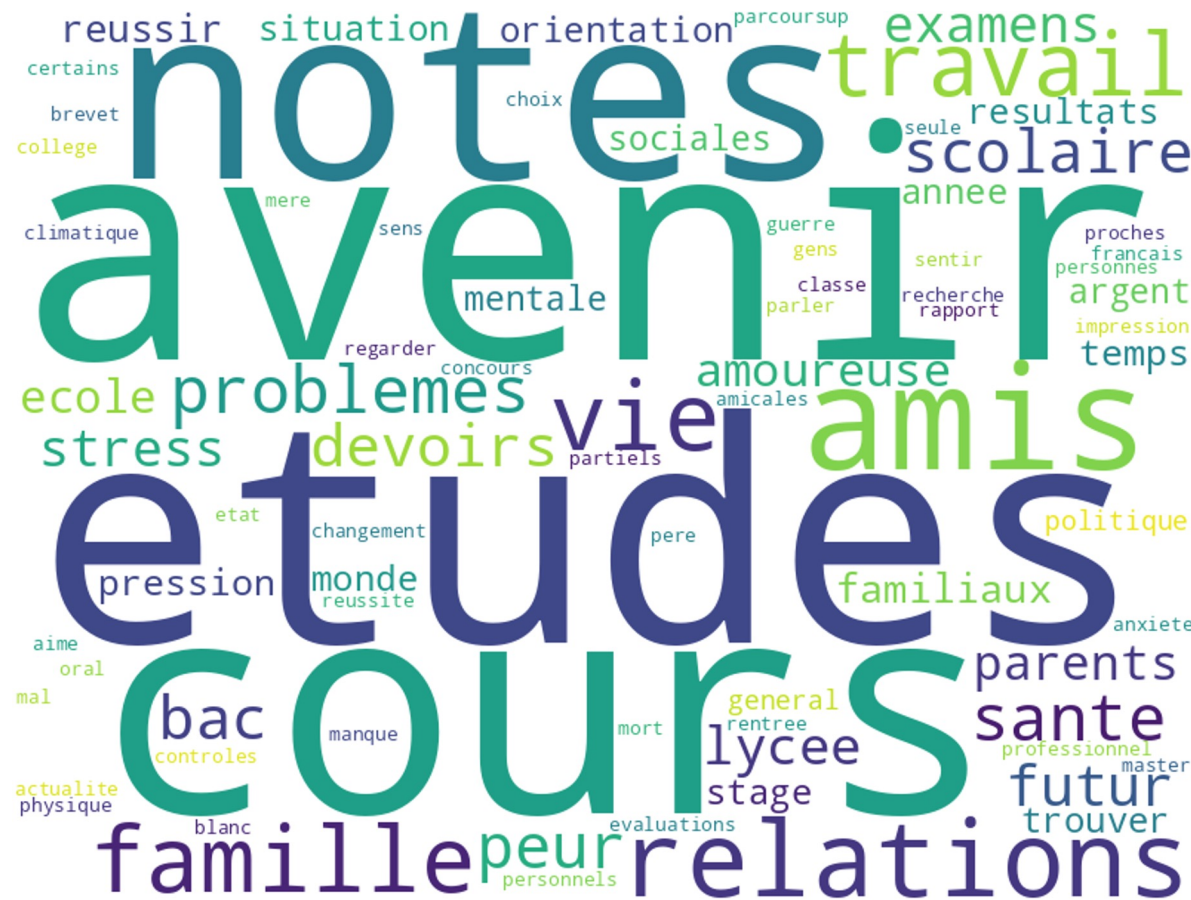
Plus les filles (81/66%)

Augmente avec l'âge

3x plus de DMS

PHQ-4





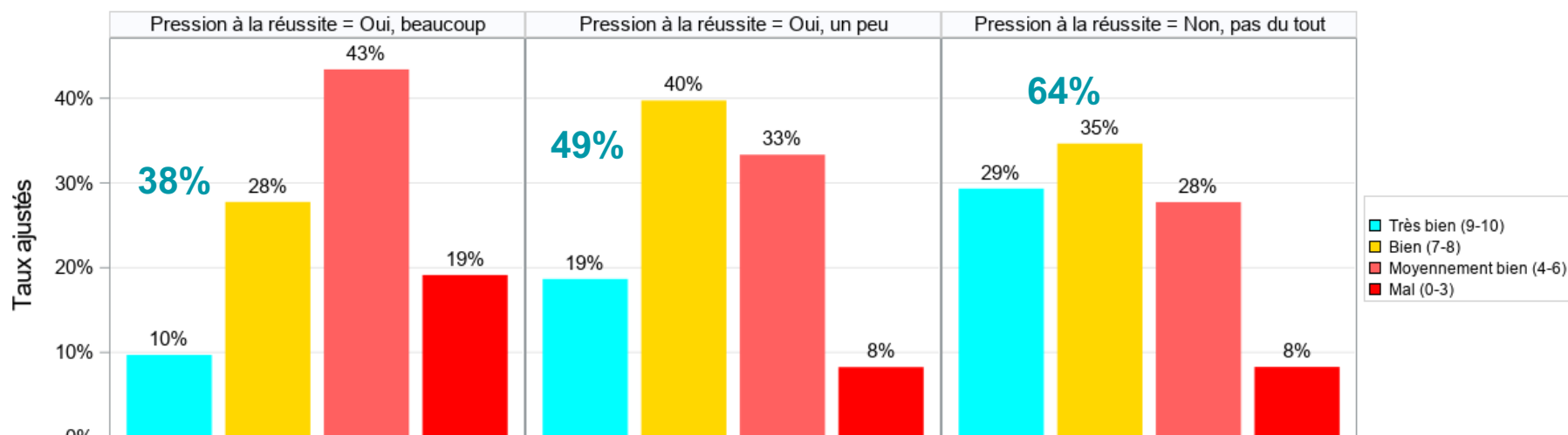
Mise en perspective



45 % sentent une pression importante à la réussite (stable)

1,7 X moins bien

En général, comment te sens-tu mentalement ?

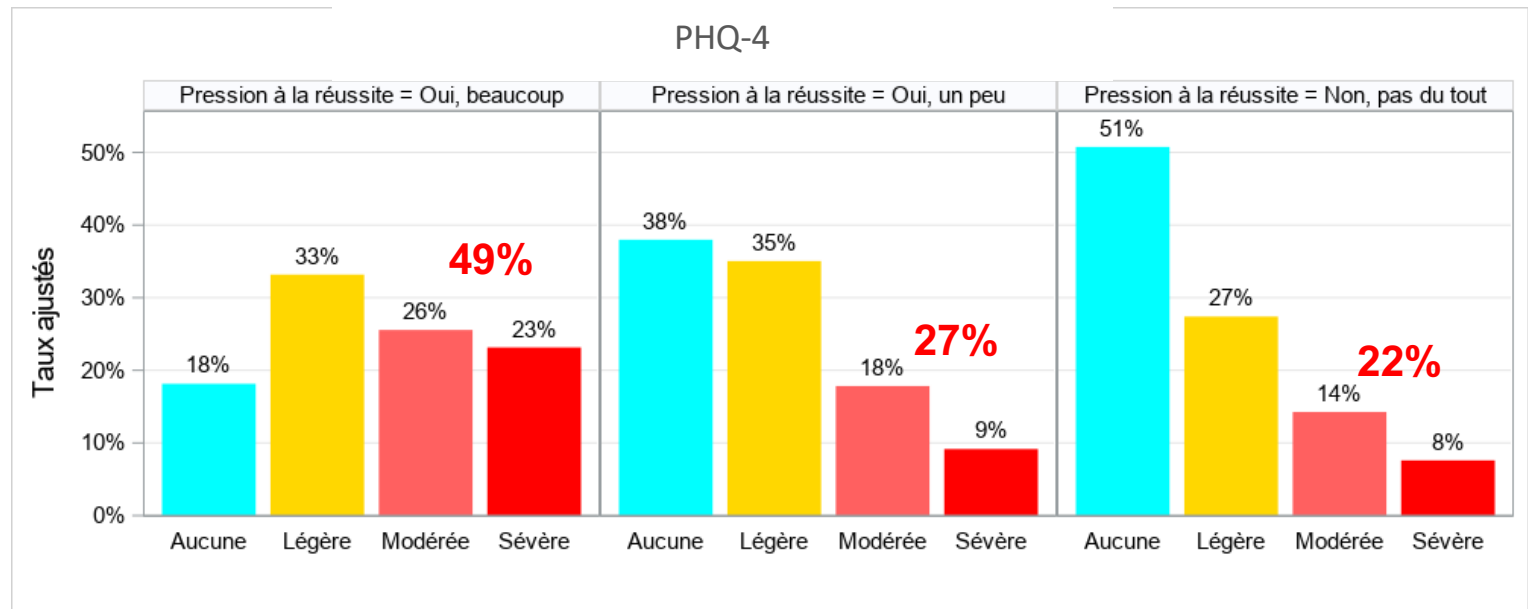


Mise en perspective



45 % sentent une **pression importante à la réussite** (stable)

> 2 fois + de DMS



Mise en perspective



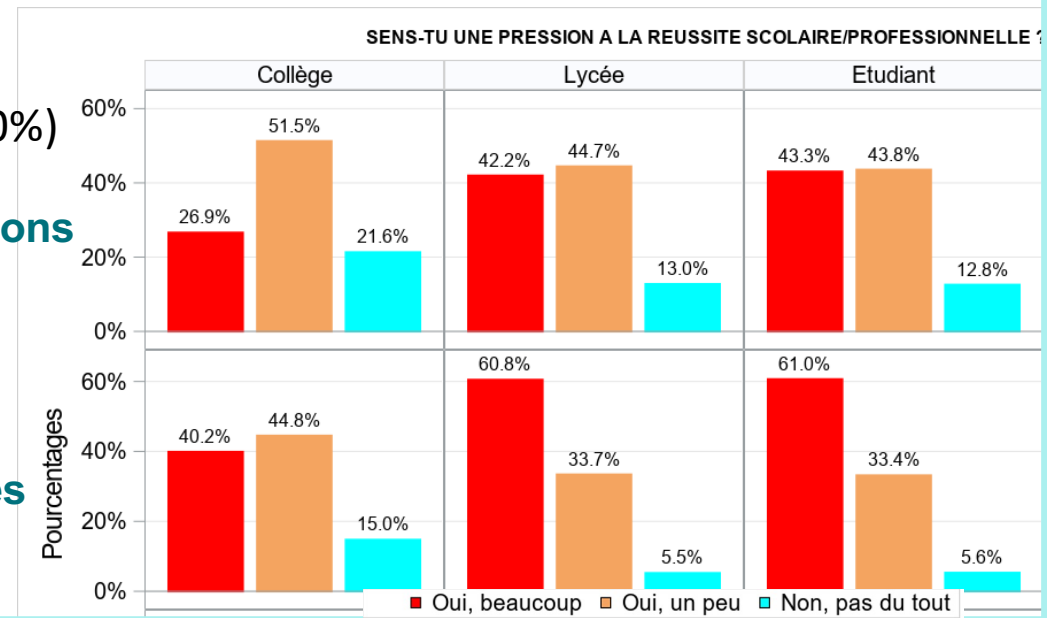
45 % ressentent une **pression importante à la réussite** (stable)

Plus importantes chez les filles (53/37%)

Max chez les lycéennes et les étudiantes (60%)

Garçons

Filles



Mise en perspective

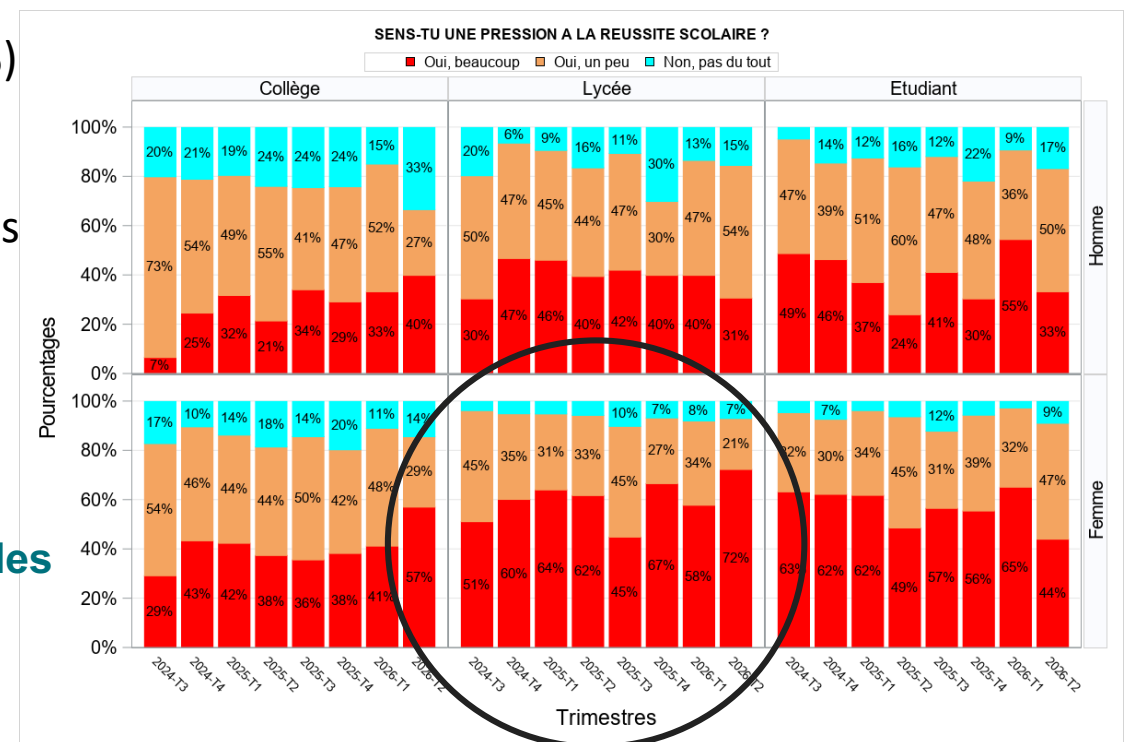


45 % ressentent une **pression importante à la réussite** (stable)

Plus importantes chez les filles (53/37%)

Max chez les lycéennes et les étudiantes
 ↗ chez les lycéennes

Filles



Mise en perspective



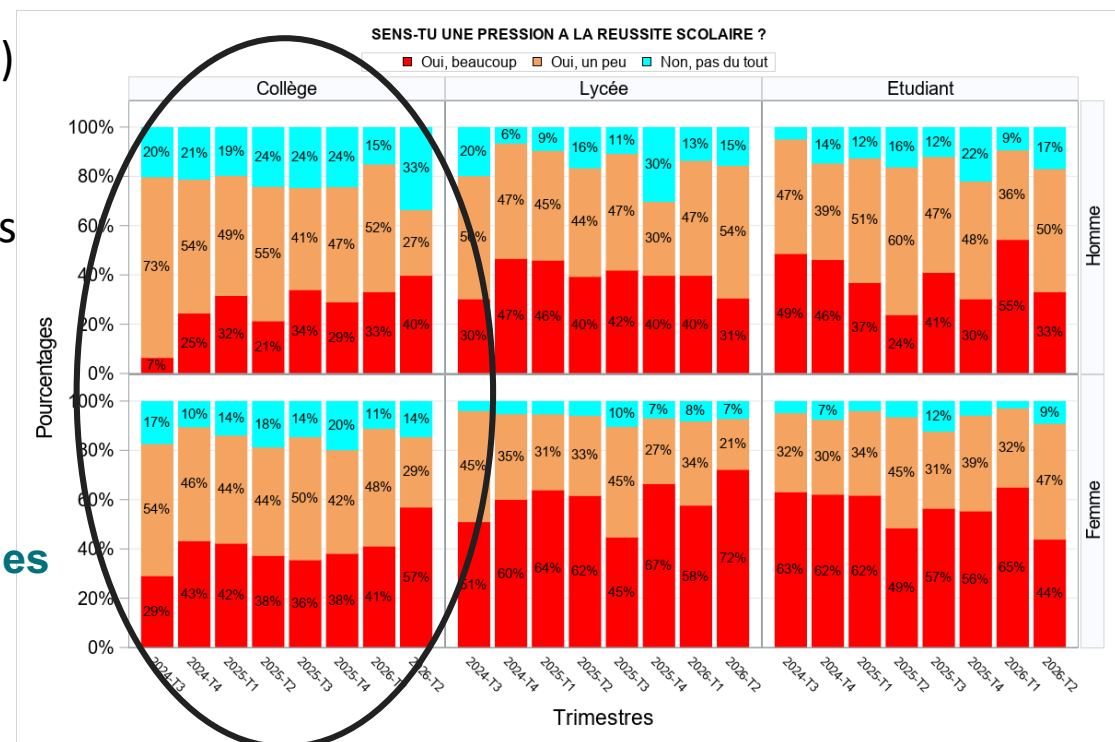
45 % sentent **une pression importante à la réussite**

Plus importantes chez les filles (53/37%)

Max chez les lycéennes et les étudiantes
chez les lycéennes

chez les collégiens
+++ chez les collégiennes

Filles



Mise en perspective

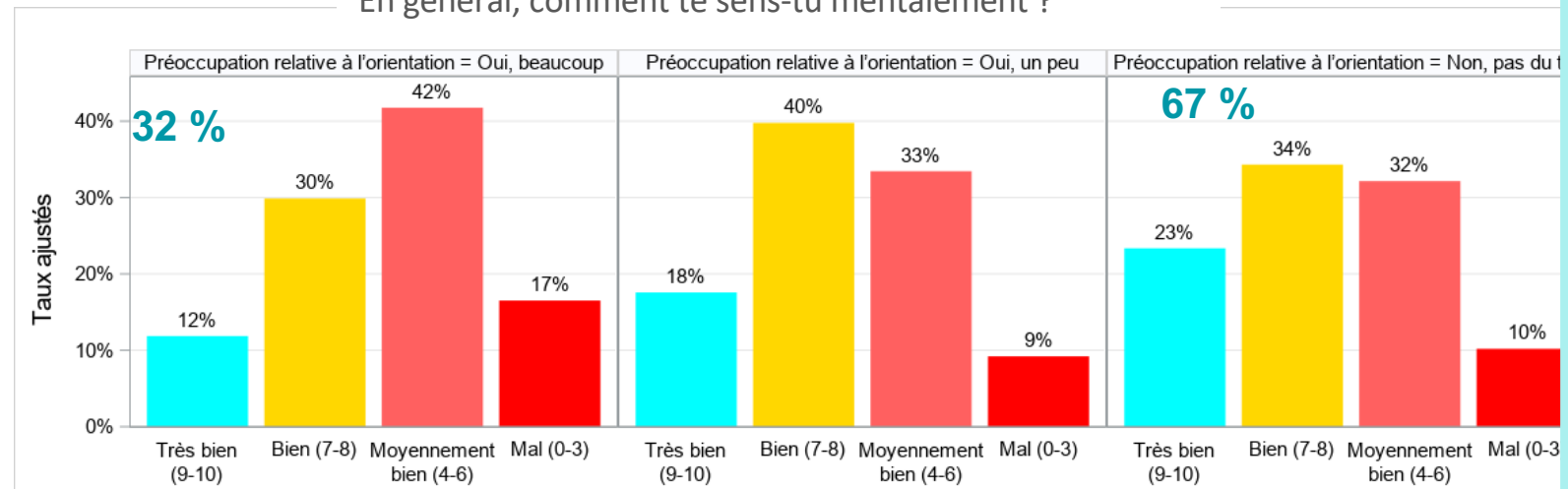


47 % très préoccupés par leur orientation scolaire/pro (stable)

Max chez les lycéennes et les étudiantes (64-59%)

2X moins bien

En général, comment te sens-tu mentalement ?



Mise en perspective

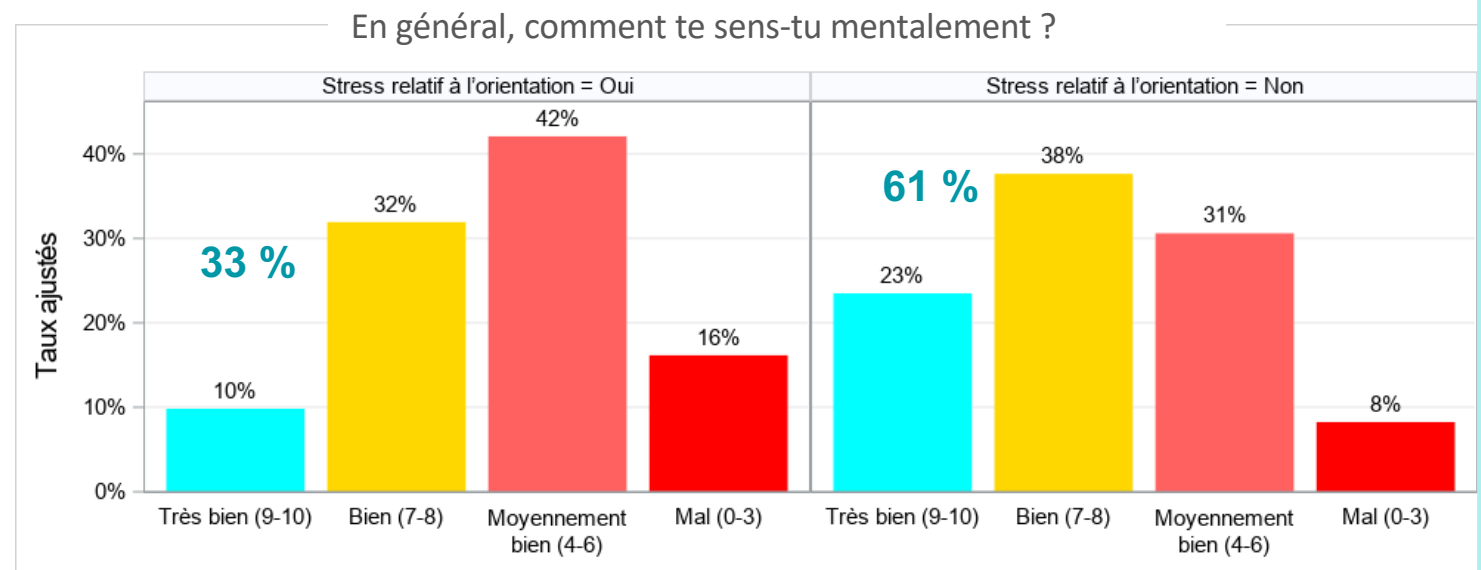


60% stressés par la façon dont est décidée leur orientation scolaire

Là encore maximum au lycée: 68% (max filles 78%)

Stable

Près 2X moins bien



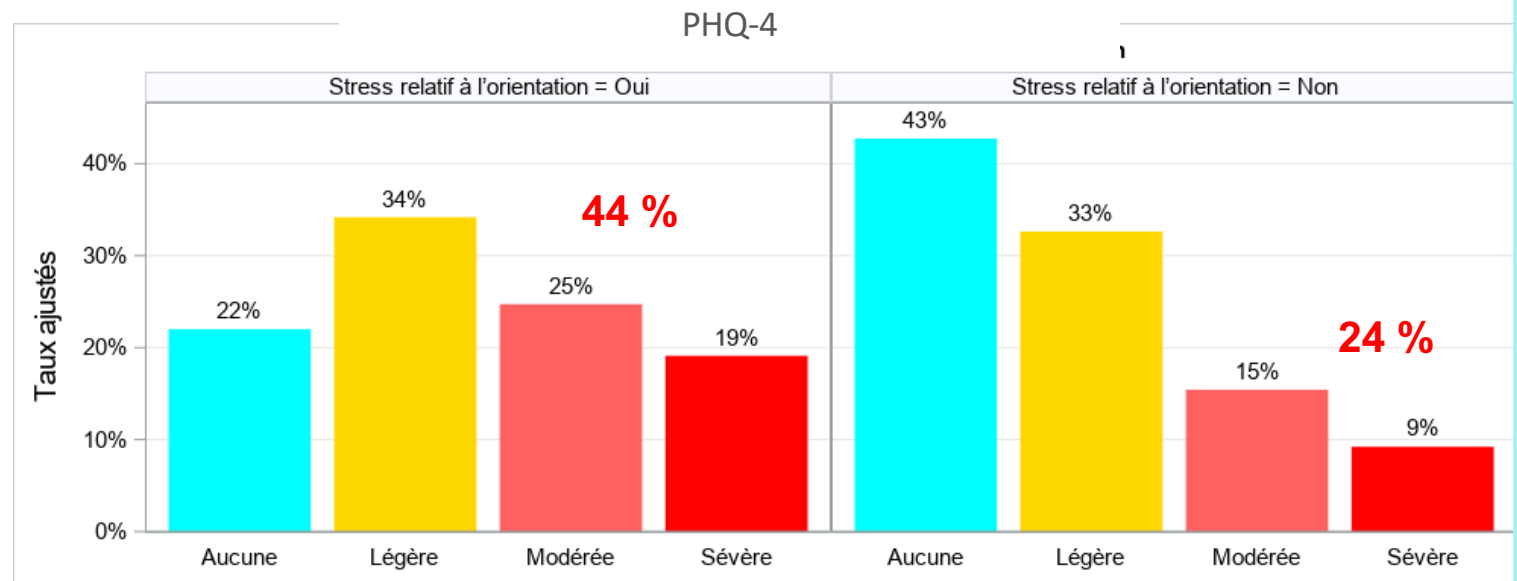
Mise en perspective



60% stressés par la façon dont est décidée leur orientation scolaire

Là encore maximum au lycée: 68% (max filles 78%)

stable
X1,8 DMS



Réactions



Lucrèce et Théo, lycéens

Marie Aude Piot, pédopsychiatre

L'usage des écrans



Une étude spécifique

8 454 jeunes

Évalue le risque des caractéristiques des usages sur la détresse psychologique

L'usage des écrans



Le temps sur les écrans, sur internet en dehors des devoirs et du travail

Les usages principaux

Les usages considérés problématiques par les jeunes

Contrôle sur leurs caractéristiques socio-démographiques (âge, genre, PES) et statut par rapport à la solitude

Le temps d'écran



Temps quotidien devant les écrans	OR brut [IC à 95 %]*	OR ajusté [IC à 95 %]*
Moins de 1 heure	1	1
1 à 3 heures	1,87 [1,59–2,20]	1,33 [1,11–1,60]
3 à 5 heures	2,91 [2,47–3,44]	1,66 [1,37–2,02]
5 à 7 heures	4,74 [3,95–5,70]	2,34 [1,88–2,91]
7 heures ou plus	5,73 [4,64–7,09]	2,49 [1,93–3,22]

*p<0,0001

graduellement le risque de DMS

Le temps d'écran



	OR ajusté [IC à 95 %]	p
Genre		<0,0001
Garçon	1	
Fille	2,24 [1,97–2,56]	
Autre	4,78 [3,48–6,60]	
Statut scolaire ou professionnel		<0,0001
Collégien	1	
Lycéen	1,44 [1,27–1,63]	
Étudiant	1,11 [0,97–1,28]	
En emploi	0,95 [0,73–1,22]	
Ni en emploi ni en formation	1,71 [1,18–2,50]	
Sentiment de solitude		<0,0001
Non	1	
Oui	4,31 [3,89–4,80]	
Ne sait pas	1,54 [1,30–1,83]	

Le temps d'écran



	OR ajusté [IC à 95 %]	p
Temps quotidien devant les écrans		<0,0001
Moins de 1 heure	1	
1 à 3 heures	1,33 [1,11–1,60]	
3 à 5 heures	1,66 [1,37–2,02]	
5 à 7 heures	2,34 [1,88–2,91]	
7 heures ou plus	2,49 [1,93–3,22]	
"Addict" aux réseaux sociaux		<0,0001
Non	1	
Oui	1,48 [1,30–1,69]	
"Addict" aux jeux vidéo		0,042
Non	1	
Oui	0,83 [0,70–0,99]	
"Addict" à la pornographie		0,002
Non	1	
Oui	1,41 [1,14–1,75]	
Usage tardif des écrans		<0,0001
Jamais, rarement ou occasionnellement	1	
Fréquemment ou très fréquemment	1,35 [1,21–1,51]	

↑ graduellement le risque de DMS

Effet + important quand on est plus jeune

Le temps d'écran



	OR ajusté [IC à 95 %]	p
Temps quotidien devant les écrans		<0,0001
Moins de 1 heure	1	
1 à 3 heures	1,33 [1,11–1,60]	
3 à 5 heures	1,66 [1,37–2,02]	
5 à 7 heures	2,34 [1,88–2,91]	
7 heures ou plus	2,49 [1,93–3,22]	
"Addict" aux réseaux sociaux		<0,0001
Non	1	
Oui	1,48 [1,30–1,69]	
"Addict" aux jeux vidéo		0,042
Non	1	
Oui	0,83 [0,70–0,99]	
"Addict" à la pornographie		0,002
Non	1	
Oui	1,41 [1,14–1,75]	
Usage tardif des écrans		<0,0001
Jamais, rarement ou occasionnellement	1	
Fréquemment ou très fréquemment	1,35 [1,21–1,51]	

Le temps d'écran



	OR ajusté [IC à 95 %]	p
Temps quotidien devant les écrans		<0,0001
Moins de 1 heure	1	
1 à 3 heures	1,33 [1,11–1,60]	
3 à 5 heures	1,66 [1,37–2,02]	
5 à 7 heures	2,34 [1,88–2,91]	
7 heures ou plus	2,49 [1,93–3,22]	
"Addict" aux réseaux sociaux		<0,0001
Non	1	
Oui	1,48 [1,30–1,69]	
"Addict" aux jeux vidéo		0,042
Non	1	
Oui	0,83 [0,70–0,99]	
"Addict" à la pornographie		0,002
Non	1	
Oui	1,41 [1,14–1,75]	
Usage tardif des écrans		<0,0001
Jamais, rarement ou occasionnellement	1	
Fréquemment ou très fréquemment	1,35 [1,21–1,51]	

Le temps d'écran



	OR ajusté [IC à 95 %]	p
Temps quotidien devant les écrans		<0,0001
Moins de 1 heure	1	
1 à 3 heures	1,33 [1,11–1,60]	
3 à 5 heures	1,66 [1,37–2,02]	
5 à 7 heures	2,34 [1,88–2,91]	
7 heures ou plus	2,49 [1,93–3,22]	
"Addict" aux réseaux sociaux		<0,0001
Non	1	
Oui	1,48 [1,30–1,69]	
"Addict" aux jeux vidéo		0,042
Non	1	
Oui	0,83 [0,70–0,99]	
"Addict" à la pornographie		0,002
Non	1	
Oui	1,41 [1,14–1,75]	
Usage tardif des écrans		<0,0001
Jamais, rarement ou occasionnellement	1	
Fréquemment ou très fréquemment	1,35 [1,21–1,51]	

Le temps d'écran



	OR ajusté [IC à 95 %]	p
Temps quotidien devant les écrans		<0,0001
Moins de 1 heure	1	
1 à 3 heures	1,33 [1,11–1,60]	
3 à 5 heures	1,66 [1,37–2,02]	
5 à 7 heures	2,34 [1,88–2,91]	
7 heures ou plus	2,49 [1,93–3,22]	
"Addict" aux réseaux sociaux		<0,0001
Non	1	
Oui	1,48 [1,30–1,69]	
"Addict" aux jeux vidéo		0,042
Non	1	
Oui	0,83 [0,70–0,99]	
"Addict" à la pornographie		0,002
Non	1	
Oui	1,41 [1,14–1,75]	
Usage tardif des écrans		<0,0001
Jamais, rarement ou occasionnellement	1	
Fréquemment ou très fréquemment	1,35 [1,21–1,51]	

Témoignages



Alban, Collégien

Capucine, Lycéenne

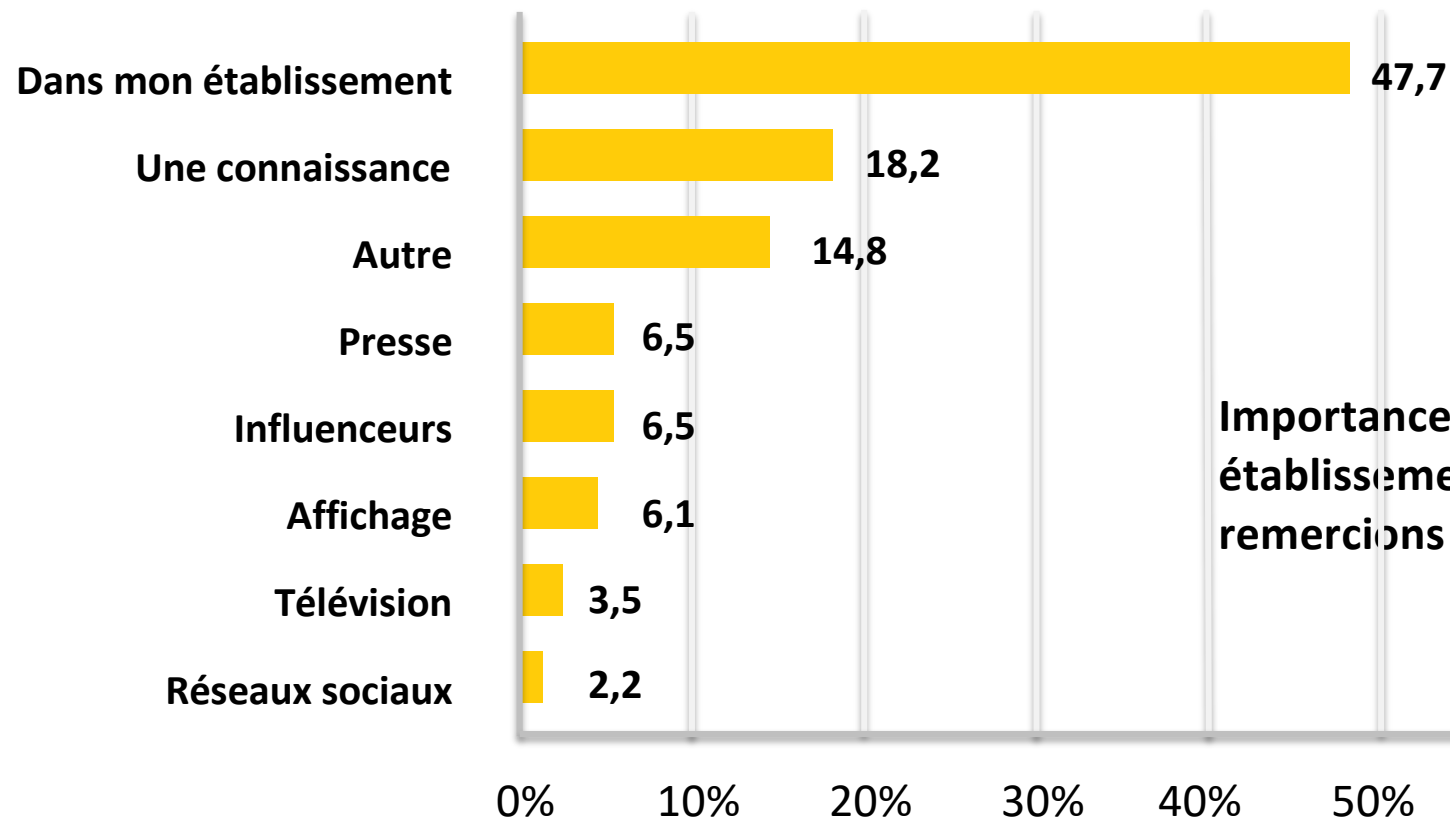
Théo, Lycéen

Clément, Jeune travailleur
Vincent

Des canaux aux succès variés

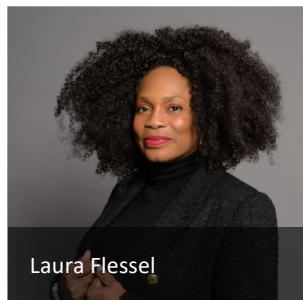


Selon leur nature

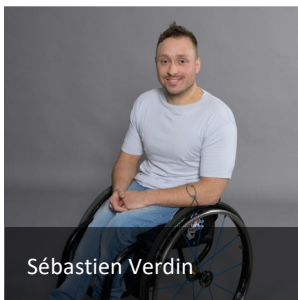


Importance de l'implication des établissements que nous remercions !

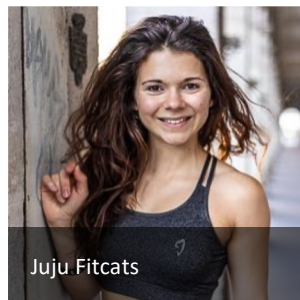
Merci à nos ambassadeurs



Laura Flessel



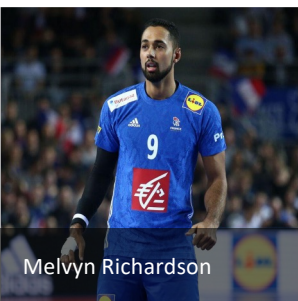
Sébastien Verdin



Juju Fitcats



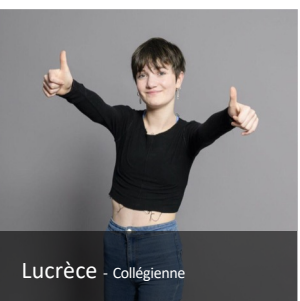
Jackson Richardson



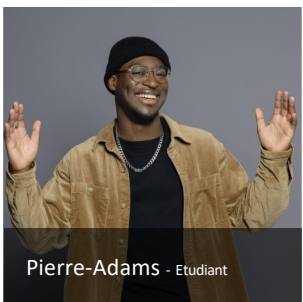
Melvyn Richardson



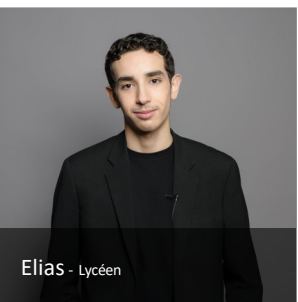
Hélène - Jeune active



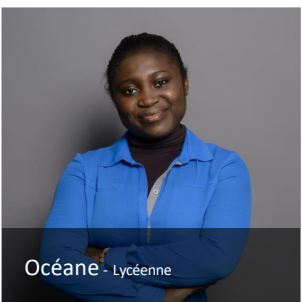
Lucrèce - Collégienne



Pierre-Adams - Etudiant



Elias - Lycéen



Océane - Lycéenne

+16 ambassadeurs jeunes

Engagés et motivés partout en France.

+23 établissements ambassadeurs

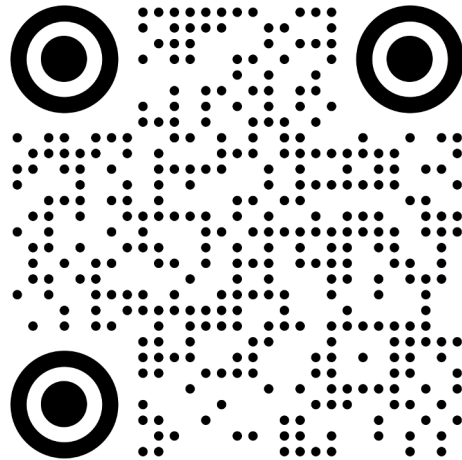
Des écoles et universités qui portent nos actions sur le terrain.

+58 ambassadeurs adultes

Expérience et engagement au service du réseau.



Partagez !



**Merci à tous les jeunes
qui ont participé !**

www.etude-mentalo.fr
@etudementalo