

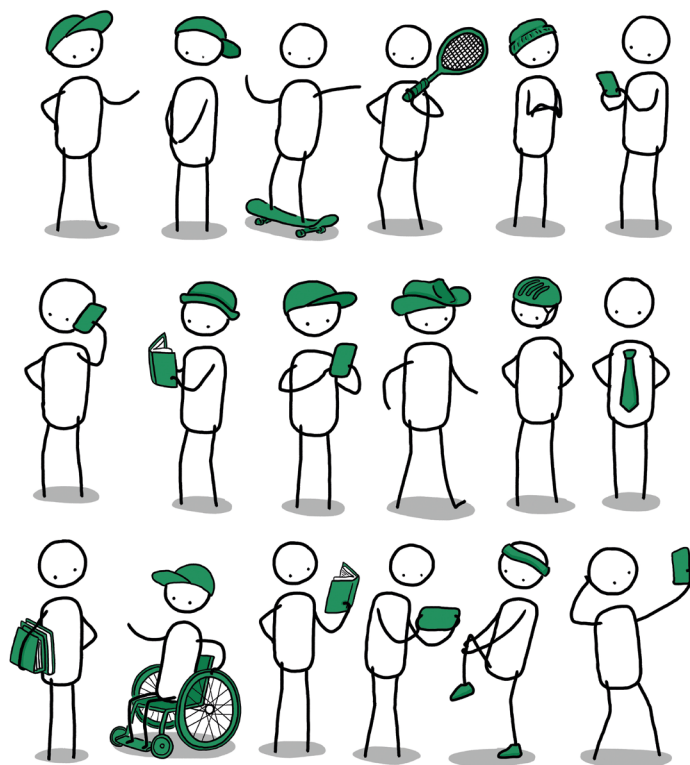


DISCONNECT THE NOISE. RECONNECT WITH SCIENCE.

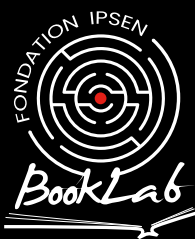
SANTÉ MENTALE & ADOLESCENCE

Contenu scientifique
Maria Melchior

Illustrations
Chaz Hutton



avec l'aimable collaboration de la **FONDATION** **IPSEN**
Inserm



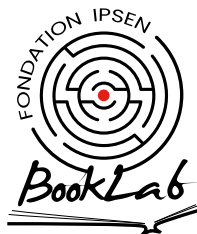


DISCONNECT THE NOISE. RECONNECT WITH SCIENCE.

SANTÉ MENTALE & ADOLESCENCE

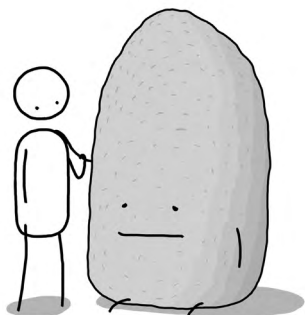
Contenu scientifique
Maria Melchior

Illustrations
Chaz Hutton

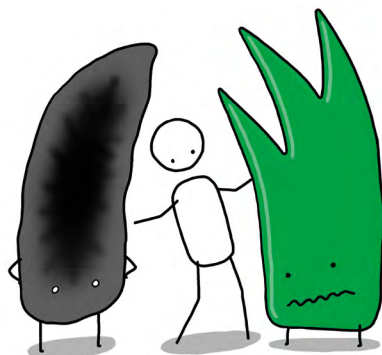


TROUBLES MENTAUX LES PLUS COURANTS À L'ADOLESCENCE

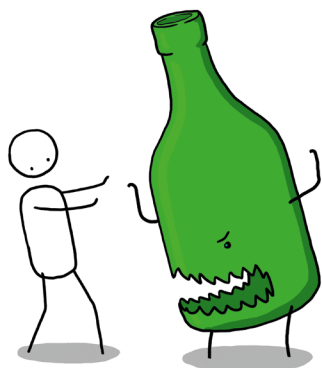
LA DÉPRESSION



LES TROUBLES DE L'ANXIÉTÉ



L'ABUS D'ALCOOL



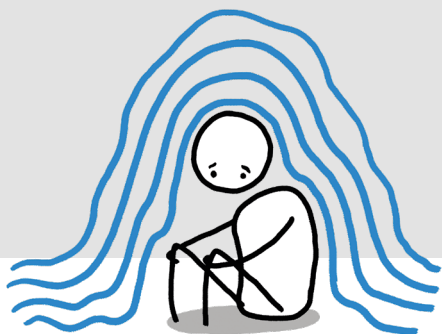
LES TROUBLES LIÉS À LA CONSOMMATION DE CANNABIS



L'adolescence est une période de **changements émotionnels, physiques et sociaux intenses**. C'est aussi souvent là que les **troubles de l'anxiété** ou la **dépression** apparaissent, que les **premiers signes de psychose** peuvent se **manifester**, et que de nombreux adolescents **consommant pour la première fois des substances** telles que l'alcool ou le cannabis. Il s'agit d'un moment de la vie où l'on est particulièrement vulnérable et qui nécessite une **attention particulière**.

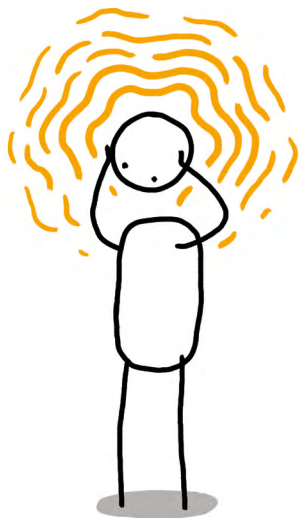
1 PRINCIPALE IDÉE FAUSSE SUR LA SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

ANGOISSE



Pour beaucoup, le fait de se sentir triste, inquiet ou en colère, fait simplement partie de l'adolescence. Pourtant, **lorsque ces émotions perdurent ou conduisent à un repli sur soi, à l'isolement ou à des comportements à risque, elles pourraient cacher quelque chose de plus grave**, à savoir un problème de santé mentale, qui nécessite d'être traité, et ne doit pas être ignoré.

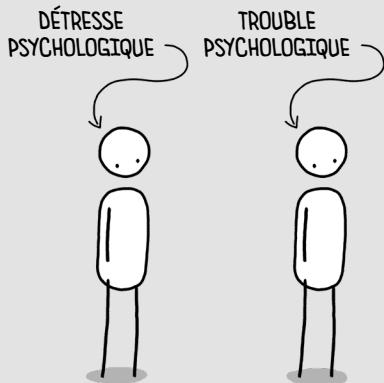
INQUIÉTUDE



TRISTESSE



3 RAISONS POUR LESQUELLES LA SANTÉ MENTALE EST STIGMATISÉE

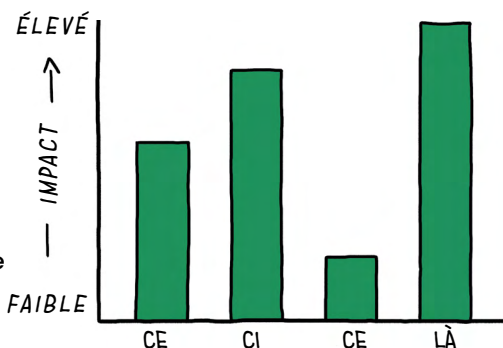


LA CONFUSION ENTRE DÉTRESSE ET TROUBLE

Ce n'est pas la même chose de se sentir déprimé après une dispute, ou un examen, que de vivre avec la dépression. Pourtant, **nombreux sont ceux qui confondent encore la détresse passagère avec les troubles psychologiques**, qui affectent profondément la vie quotidienne.

L'IMPACT

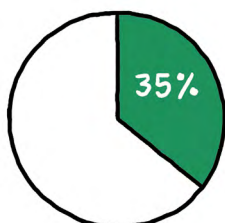
Les problèmes de santé mentale **influencent tous les aspects de la vie** d'un adolescent. Les adultes doivent **se montrer attentifs aux comportements** tels que l'isolement persistant ou les signes répétés de détresse. La reconnaissance précoce de ces signes persistants peut faire toute la différence.



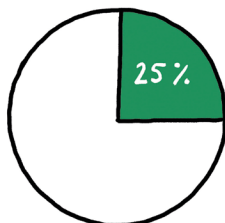
LA PERTE DE CONTRÔLE

L'idée de « perdre le contrôle » de son propre état mental **peut être effrayante**. Cette peur conduit souvent au **rejet et à la stigmatisation**, entraînant ainsi l'isolement de ceux qui ont avant tout **besoin de compréhension**.

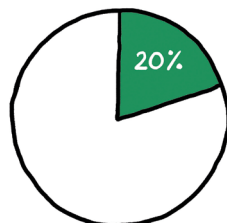
STATISTIQUES CLÉS SUR LES ADOLESCENTS FRANÇAIS*



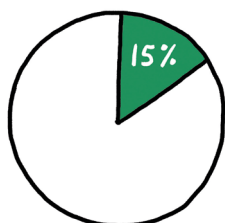
ABUSENT DE
L'ALCOOL



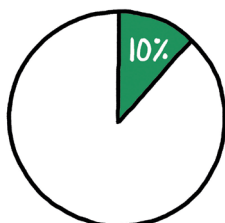
ONT EU DES PENSÉES
SUICIDAIRES AU COURS DE
L'ANNÉE ÉCOULÉE



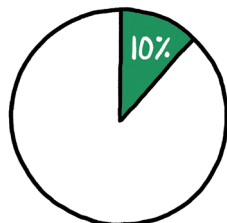
PRÉSENTENT DES
SYMPTÔMES DE
DÉPRESSION



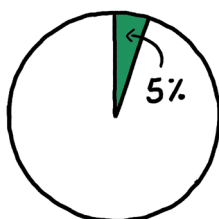
FUMENT
RÉGULIÈREMENT



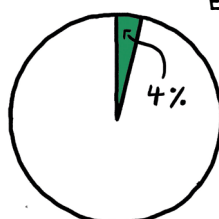
ONT DÉJÀ TENTÉ
DE SE SUICIDER



PRÉSENTENT UN
NIVEAU D'ANXIÉTÉ
ÉLEVÉ



ONT UN TDAH

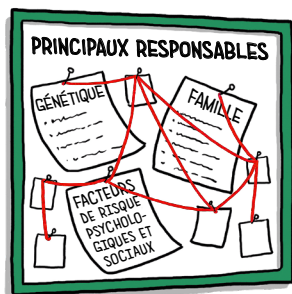


ABUSENT DU CANNABIS

En France, comme dans de nombreux pays, **un adolescent sur cinq présente des signes d'anxiété ou de dépression**. La consommation de substances psychoactives est en baisse, mais le **temps excessif passé devant les écrans et les jeux vidéo**, souvent associé à l'isolement et à l'inactivité, ne cesse d'augmenter.

* Sources : Enquêtes *Escapad 2022*
et *Enclass*, avril-juin 2024

3 CAUSES PRINCIPALES ET FACTEURS DE RISQUE



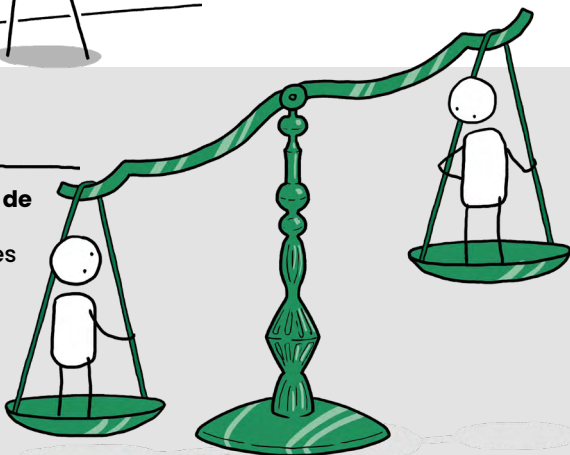
LA FAMILLE ET L'ENFANCE

Le fait de **grandir dans un environnement difficile**, à cause, par exemple, d'une maladie mentale chez les parents, de la pauvreté ou encore de maltraitance, peut entraîner des répercussions sur la santé émotionnelle à l'âge adulte.



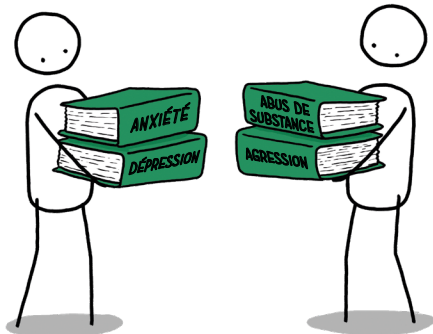
LES INÉGALITÉS SOCIALES

L'accès aux soins et la charge de stress quotidien varient au sein de la société. Les inégalités touchent non seulement les personnes vivant dans la pauvreté, mais aussi **les personnes situées à tous les niveaux de l'échelle sociale.**



FILLES

GARÇONS

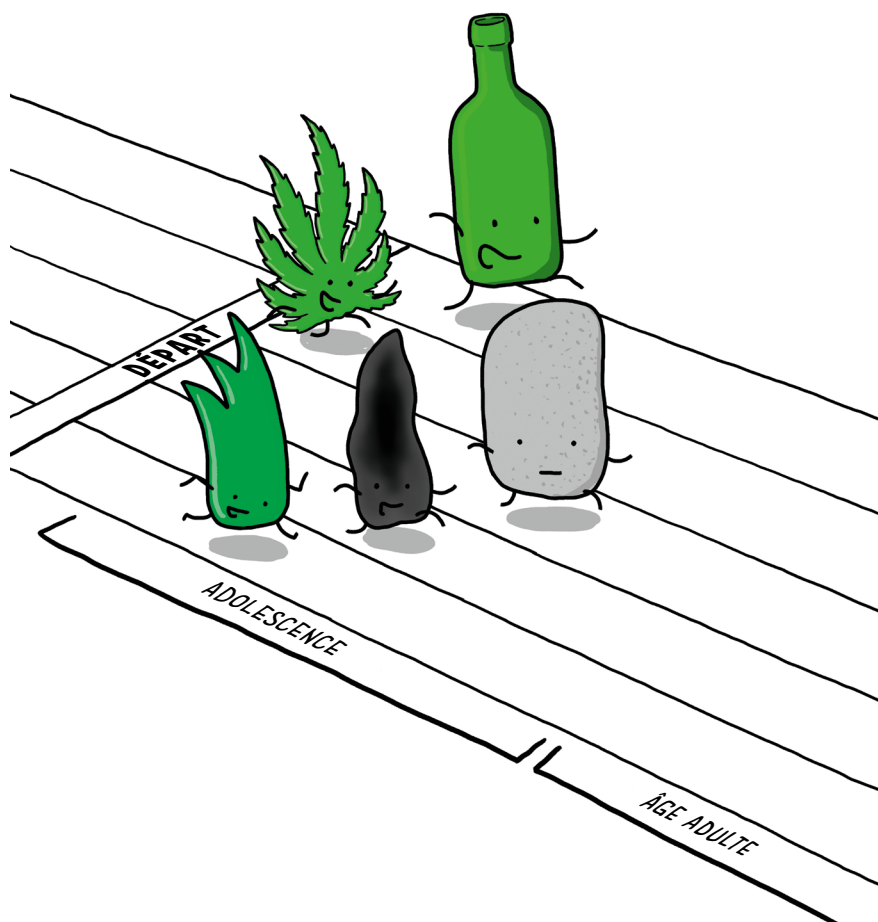


LA DIFFÉRENCE DE GENRE

Les **filles** sont plus souvent touchées par l'anxiété, la dépression ou les troubles alimentaires. Les **garçons** tendent à être davantage confrontés à des problèmes d'agressivité ou de toxicomanie.

La compréhension de ces différences est essentielle pour une prévention efficace.

1 RAISON POUR FAIRE DE LA PRÉVENTION PRÉCOCE

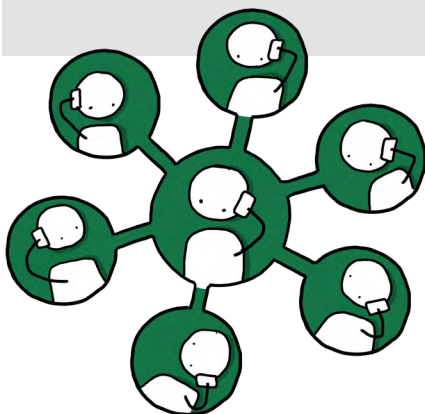


La plupart des problèmes de santé mentale apparaissent tôt : **75 % des cas se manifestant avant l'âge adulte**. Voilà pourquoi la **prévention dès l'enfance est importante**. Plus tôt nous agissons, plus nous avons de chances de réduire les souffrances à long terme et aider les jeunes à développer une résilience durable.

3 ÉTAPES CLÉS POUR UNE PRÉVENTION EFFICACE

COMMENCER TÔT

Enseigner les compétences émotionnelles et sociales à l'école. Encourager les discussions libres et **lutter contre le harcèlement** avant qu'il ne s'installe.



MAINTENIR LE CONTACT

Une **relation solide** avec la famille, les amis et les enseignants protège les adolescents. **L'égalité des droits à l'éducation, au logement et aux opportunités** les aide à renforcer leur confiance et leur stabilité.

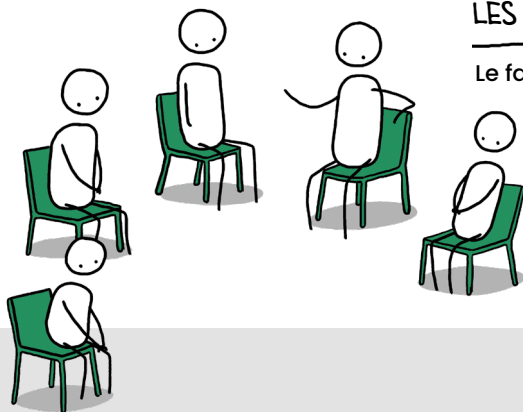
VÉRIFIER CE QUI FONCTIONNE

Évaluer les programmes pour déterminer ce qui aide vraiment, qu'ils soient numériques ou en présentiel, et **s'assurer que tous les jeunes peuvent en bénéficier**, quelle que soit leur origine.



1 EXEMPLE CONCRET DE PRÉVENTION EFFICACE

En Australie, **un programme scolaire national** aide les enfants et les adolescents à comprendre la santé mentale et à développer des outils au quotidien pour la protéger.

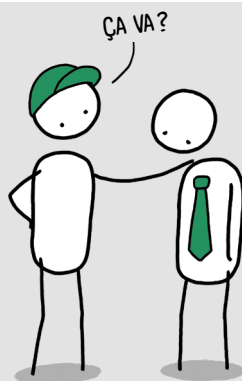


LES ATELIERS DE GROUPE

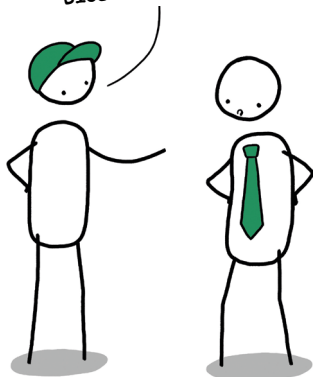
Le fait de **parler** de ses émotions aide. Des ateliers peuvent enseigner comment **identifier et exprimer** ces émotions avant que les problèmes ne s'aggravent.

LA RECONNAISSANCE

Il est important de **savoir repérer les signes avant-coureurs**. Être capable de reconnaître un ami en difficulté **peut faire toute la différence**.



RESPIRE ET
DISCUTONS UN PEU.



LES CAPACITÉS D'ADAPTATION

Des stratégies simples, comme le fait de respirer calmement ou de parler de ses sentiments, **renforcent la confiance en soi et la stabilité émotionnelle**.

Références

Melchior M, *et al.* (2022) Labor market participation and depression during the COVID-19 pandemic among young adults (18 to 30 years): A nationally representative study in France. *Front Public Health*. 10:904665. doi:10.3389/fpubh.2022.904665.



McGorry PD, *et al.* (2024) The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *Lancet Psychiatry*. 11(9):731–774. doi:10.1016/S2215-0366(24)00174-7.



Observatoire Français des drogues et des tendances addictives (2024) Tabac, cigarettes, tabac chauffé... – Synthèse des connaissances and Cannabis (résine, herbe, huile, CBD) – Synthèse des connaissances Cannabis (résine, herbe, huile, CBD) – Synthèse des connaissances.



Santé Publique France (2024) Santé mentale et bien-être des adolescents : publication d'une enquête menée auprès de collégiens et lycéens en France hexagonale.



À propos de Maria Melchior

Maria Melchior est une épidémiologiste renommée et occupe actuellement le poste de directrice de recherche à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Ses travaux se situent à la croisée de la santé mentale, des comportements addictifs et des inégalités sociales. Maria Melchior est largement reconnue pour son expertise, et ses études des trajectoires développementales des troubles mentaux de l'enfance à l'âge adulte, ainsi que de leur transmission intergénérationnelle. À l'Inserm, Maria Melchior joue un rôle clé, en particulier au sein de l'Institut Pierre Louis d'Épidémiologie et de Santé Publique, dont elle est la directrice adjointe. Elle est également affiliée à l'équipe ESSMA (Épidémiologie Sociale, Santé Mentale et Addictions).

Ses recherches portent principalement sur les domaines suivants :

- L'étude des inégalités sociales en matière de santé mentale
- L'utilisation de cohortes longitudinales
- Santé mentale et comportements addictifs
- L'impact des événements majeurs de la vie
- Engagement public et transfert de connaissances
- Responsabilités institutionnelles

Maria Melchior a reçu de nombreuses récompenses pour ses contributions scientifiques, notamment le « Prix de la recherche » de l'Association européenne de psychiatrie et le « Prix de début de carrière » de l'ISBM (Société internationale de médecine comportementale). Ses travaux jouent un rôle crucial dans l'élaboration des politiques de santé publique visant à réduire les inégalités en matière de santé mentale et à améliorer le bien-être de la population.

À propos de Chaz Hutton

Chaz Hutton est un illustrateur et dessinateur australien connu pour l'humour et la pertinence de ses illustrations. Ses dessins sur la vie quotidienne ont rencontré un grand succès sur Instagram, ce qui lui a permis de publier des livres dans plusieurs pays. Il collabore régulièrement avec diverses marques telles que Disney, Uber & Uber Eats ou Zopa, et réalise des illustrations pour divers livres, films et magazines, dont *The New Yorker*. Les œuvres de Chaz ont également été présentées dans plusieurs expositions, tant en Europe qu'en Australie.

Les œuvres de Chaz sont à la fois drôles et instructives, une approche de l'illustration qu'il a déjà évoquée chez Google et TEDx.

Son style et sa démarche visent principalement à utiliser le plus efficacement possible des dessins simples et amusants pour captiver, divertir et éduquer.

Plus d'informations sur www.chazhutton.com



À propos du Fondation Ipsen BookLab

Au service de l'intérêt général, œuvrant pour une société équitable, le Fondation Ipsen BookLab publie et distribue des livres gratuitement, dans la limite des stocks disponibles, notamment aux écoles et associations. Collaborations entre expertes et experts, artistes et auteures ou auteurs, nos publications, pour tous les âges et en différentes langues, portent sur l'éducation et la sensibilisation aux questions de santé, de handicap et de maladies rares.

Plus d'informations sur www.fondation-ipsen.org



À propos de la Fondation Inserm

La Fondation Inserm est une fondation partenariale qui a pour mission de soutenir les activités de recherche de l'Inserm, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, en mobilisant des ressources privées auprès de donateurs particuliers ou mécènes (entreprises et fondations d'entreprises). Elle œuvre à la promotion de la santé et de la recherche biomédicale, ainsi qu'à la diffusion des connaissances scientifiques, dans l'intérêt de la santé de toutes et tous. La Fondation Inserm se mobilise pour renforcer la dynamique de recherche existante et favoriser des collaborations interdisciplinaires — dans des domaines comme la santé publique, la thérapeutique ou le diagnostic, la recherche fondamentale — avec l'ambition de contribuer par la recherche à relever les nouveaux défis de société.

Plus d'informations sur www.fondation-inserm.org



À propos de la collaboration

Dans un **contexte de défiance** envers la science, certaines **avancées scientifiques** restent **mal comprises et souvent controversées**, bien qu'elles soient au cœur de la recherche biomédicale contemporaine. Afin d'y faire face, la Fondation Ipsen, la Fondation Inserm et l'artiste Chaz Hutton lancent la collection "Unplugged. Disconnect the noise. Reconnect with Science". Cette collection originale, attrayante et captivante vise à donner à chacun les outils nécessaires pour mieux comprendre les défis scientifiques actuels, en particulier dans le domaine des maladies rares, où la désinformation peut avoir des conséquences humaines directes.

Les livres de la collection ont vocation à :

- **Expliquer clairement, simplement et sans parti pris** les avancées majeures en santé, controversées ou anxiogènes, en s'appuyant sur des **faits validés** et sur la **parole d'experts**.
- **Lutter contre les idées reçues et la mésinformation** scientifique.
- **Stimuler la curiosité et la compréhension** des citoyens, des jeunes, des familles.

Livre # 15.1
Votre avis nous intéresse !



ISBN :

978-2-38427-329-4 (livre imprimé_version française)

978-2-38427-330-0 (ePub_version française)

978-2-38427-344-7 (livre imprimé_version anglaise)

978-2-38427-331-7 (ePub_version anglaise)

© Fondation Ipsen, 2025

La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la Fondation de France

www.fondation-ipsen.org

Illustrations : Chaz Hutton – www.chazhutton.com et www.instagram.com/instachaaz

Contenu scientifique : Maria Melchior, *Directrice de Recherche, Inserm, France*

et Fondation Inserm – www.fondation-inserm.org

Traduction : Emilie Frapiccini

Relecture : ERS

Direction éditoriale : Céline Colombier-Maffre

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse,
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011

Dépôt légal : janvier 2026

Achevé d'imprimer, en Europe, par Typos Libris, en janvier 2026

Conversion ePub : www.flexedo.com

Livre gratuit – ne peut être vendu

Comment soutenir la santé mentale des adolescents ? Anxiété, tristesse, pression sociale, crise d'identité... L'adolescence peut être une période difficile à vivre.

Dans cet ouvrage illustré, l'épidémiologiste Maria Melchior et l'artiste Chaz Hutton démystifient les idées reçues pour expliquer ce qui influence le bien-être mental des jeunes, l'importance des expériences précoces et des inégalités sociales, et pourquoi la prévention est essentielle.

Clair, captivant et optimiste, cet ouvrage aide les adolescents, les parents et les éducateurs à comprendre, à parler et à soutenir la santé mentale sans stigmatisation.

Avec l'aimable collaboration de la



2F10302



Livre # 15.1

Votre avis nous
intéresse !



ISBN :

978-2-38427-329-4 (livre imprimé)

978-2-38427-330-0 (ePub)

Livre gratuit – ne peut être vendu