Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer

Cartographie des inégalités

MUTUALITÉ FRANÇAISE

INSTITUT Montaigne

Institut Terram | Penser, innover, agir pour nos territoires

MÉTHODOLOGIE

La Mutualité française, l'Institut Montaigne et l'Institut Terram se sont associés pour concevoir la présente enquête menée auprès de 5 633 personnes âgées de 15 à 29 ans, représentatives de la population française (Hexagone et départements et régions d'outre-mer) dans cette tranche d'âge, et dont les résultats sont publiés ici sous le titre : *Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer. Cartographie des inégalités*. L'administration du questionnaire s'est déroulée en ligne, du 14 au 30 avril 2025, *via* le panel propriétaire d'Ipsos, Ipsos Interactive Survey. La méthode des quotas a été appliquée selon le sexe et l'âge (quotas croisés), la profession et la catégorie socio-professionnelle du répondant, la région de résidence et la catégorie d'agglomération. À l'issue du terrain, un redressement par calage sur marges (méthode itérative) a été effectué sur ces mêmes variables. À noter que dans chacun des DROM étudiés, environ 120 jeunes âgés de 15 à 29 ans, représentatifs de la population locale, ont été interrogés – de 116 en Guyane à 145 à La Réunion – afin de permettre une lecture territoriale des résultats dans chaque collectivité. Dans l'échantillon global, les populations des DROM ont été réajustées pour refléter leur poids réel au sein de l'ensemble de la population française.

L'enquête comportait 23 questions visant à explorer différents aspects de la santé mentale des jeunes, leur satisfaction vis-à-vis de leur territoire de vie, leurs habitudes quotidiennes, leur perception de l'avenir… L'évaluation de la santé mentale des jeunes s'appuyait sur plusieurs questions explorant différentes dimensions psychologiques, ainsi que sur une échelle validée pour le dépistage des épisodes dépressifs : la PHQ-9 (Patient Health Questionnaire). Cette dernière est un auto-questionnaire standardisé reposant sur les critères du DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), un référentiel international en psychiatrie. Elle est constituée de 9 questions permettant d'évaluer la présence ou l'absence d'un épisode dépressif, ainsi que la sévérité des symptômes dépressifs sur les deux semaines précédant l'enquête, selon une échelle allant de 0 (« pas du tout ») à 3 (« presque tous les jours »)[11]. Ainsi, et conformément aux indications établies par la Faculté de médecine de Stanford[12], un répondant est considéré comme souffrant de dépression si l'une des deux conditions suivantes est remplie :

– condition 1 : au moins 5 items sont cotés à 2 ou 3, dont obligatoirement l'item 1 (perte d'intérêt ou de plaisir) ou l'item 2 (humeur dépressive) ;

– condition 2 : au moins 4 items sont cotés à 2 ou 3, dont l'item 1 ou l'item 2, et au moins 1 point est attribué à l'item 9 (pensées de mort ou d'automutilation).

Grâce à cette double approche, combinant perception subjective et évaluation standardisée, l'enquête offre à la fois un éclairage global et nuancé sur l'état de santé mentale des jeunes.

SOMMAIRE

SYNTHÈSE

INTRODUCTION

I. Une jeunesse sous pression : saisir un mal-être protéiforme

1. Se dire en bonne santé mentale ? Un regard subjectif, socialement situé
2. Une jeunesse bien plus touchée qu'elle ne le pense
3. Un état des lieux à mettre en relation avec une inquiétude qui traverse toute une génération

II. Un environnement de proximité inégal : entre exposition aux risques et accès aux ressources

1. L'ancrage économique et social : catalyseur d'une santé mentale dégradée
2. Des territoires inégalement dotés pour faire face aux enjeux de santé mentale : l'importance du cadre de vie
3. L'horizon digital : entre refuge, miroir et poison

III. Faire face : sensibilisation, accès aux soins et leviers territorialisés d'action

1. Une prise en charge encore fragmentée
2. Garantir l'accès aux soins : entre barrières logistiques, sociales et psychologiques
3. Écouter les jeunes : leurs propositions comme boussole

CONCLUSION

SYNTHÈSE

Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer

Cartographie des inégalités

UNE JEUNESSE MASSIVEMENT CONCERNÉE, AU-DELÀ DE CE QU'ELLE PERÇOIT

Un quart des jeunes (25 %) souffrent de dépression selon le questionnaire standardisé PHQ-9, outil de référence pour dépister et mesurer la sévérité des symptômes dépressifs.
Un chiffre largement supérieur aux 14 % qui s'auto-déclarent en mauvaise santé mentale, révélant un décalage entre la perception globale de son état psychique et le vécu symptomatique.
La souffrance mentale reste ainsi largement sous-estimée ou banalisée, y compris par les jeunes eux-mêmes.

OUTRE-MER : UNE DÉTRESSE PSYCHIQUE SANS ÉQUIVALENT

Les jeunes ultramarins sont les plus durement touchés : 39 % souffrent de dépression.
Plus d'un jeune sur deux en Guyane (52 %) est concerné, 44 % en Martinique, 43 % à Mayotte, des niveaux sans équivalent en hexagone, où les proportions oscillent entre 19 % (Bourgogne-Franche-Comté) et 28 % (Provence-Alpes-Côte d'Azur).
À cette détresse s'ajoute un fort mécontentement à l'égard des services publics (santé, éducation, transports) : 43 % des jeunes ultramarins se déclarent insatisfaits des services essentiels, soit plus du double de la moyenne nationale (21 %).

GENRE ET ÂGE : DEUX LIGNES DE FRACTURE MAJEURES

Les jeunes femmes apparaissent plus durement touchées : 27 % souffrent de dépression, contre 22 % des jeunes hommes. L'écart est particulièrement significatif avant 22 ans (29% des femmes de moins de 22 ans contre 19 % des hommes du même âge) et tend à diminuer avec l'âge.
Cette vulnérabilité de genre s'observe aussi dans les autres indicateurs : troubles du sommeil (76 % des femmes contre 67 % des hommes), fatigue persistante (87 % contre 78 %), stress lié aux études (56 % contre 32 %).
L'entrée dans l'âge adulte est un marqueur d'une santé mentale dégradée pour tous : 19 % des 15-17 ans sont en dépression, 27 % des 18-21 ans, 28 % des 22-25 ans, puis 23 % des 26-29 ans.

L'ANXIÉTÉ D'UN MONDE EN CRISE PÈSE LOURD SUR LES JEUNES

Quelque 94 % des jeunes se disent inquiets pour au moins un enjeu majeur : leur avenir personnel (68 %), l'actualité internationale (83 %) ou la crise environnementale (77 %). L'éco-anxiété devient un facteur identifié : elle touche plus de 10 millions de personnes en France et alimente une dynamique auto-entretenue entre anxiété face au monde et troubles psychiques.
Près de 9 jeunes sur 10 (86 %) déclarant avoir une mauvaise santé mentale se disent inquiets pour leur futur individuel, contre 6 sur 10 (60 %) parmi ceux qui la jugent bonne.

PRÉCARITÉ ET INSTABILITÉ : LES RACINES SOCIALES DU MAL-ÊTRE

Quelque 47 % des jeunes en grande précarité souffrent de dépression, près de trois fois plus que chez les jeunes sans difficultés économiques (16 %).
La situation dans l'enfance crée un terrain de vulnérabilité psychique durable : 35 % des jeunes ayant grandi dans un foyer relationnellement instable présentent un état dépressif, contre 15 % chez ceux issus d'un environnement familial stable. De même, parmi ceux qui estiment avoir connu une situation économique difficile durant l'enfance, 32 % souffrent de dépression, soit 14 points de plus de ceux qui considèrent avoir grandi dans des conditions favorables (18 %).

VIE SOCIALE : UN DÉTERMINANT SILENCIEUX

La proportion de jeunes se déclarant en bonne santé mentale est nettement plus faible chez ceux qui estiment avoir une vie sociale peu active (43 %) que parmi ceux qui la jugent riche (73 %).
Parmi les jeunes qui déclarent en avoir une peu active, 59 % ressentent une solitude persistante, contre 41 % en moyenne.
L'absence d'engagement dans des pratiques sportives ou culturelles va de pair avec un sentiment accru d'isolement. Plus de la moitié des jeunes sans activité physique régulière (51 %) jugent leur vie sociale peu active, contre seulement 24 % parmi ceux qui en pratiquent.
Si les jeunes ruraux (24 %) sont plus nombreux que leurs homologues urbains (12 %) à se dire insatisfaits de l'offre locale, qu'il s'agisse de loisirs, d'activités culturelles ou sportives, le sentiment de solitude se révèle paradoxalement plus marqué dans les espaces fortement urbanisés.

ÉTUDES, TRAVAIL, HARCÈLEMENT : UNE PRESSION CONSTANTE AUX EFFETS DÉLÉTÈRES

Quelque 87 % des jeunes sont stressés par leurs études et 75 % par leur travail. Parmi les jeunes souvent stressés, 33 % (études) et 41 % (travail) sont en dépression, contre respectivement 9 % et 14 % chez les jeunes peu ou pas stressés.
Les jeunes aux formes d'emploi les plus précaires sont plus touchés par la fragilité psychique. Si 23 % des répondants salariés à temps plein sont atteints de dépression, cette proportion grimpe à 31 % chez les salariés à temps partiel, à 36 % chez les travailleurs indépendants et à 31 % chez les jeunes actuellement en recherche d'emploi.

Le harcèlement scolaire concerne plus d'un jeune sur deux (52 %) : 31 % en tant que victime directe, 23 % en tant que témoin et 11 % admettent avoir déjà eu des comportements blessants. Seuls 44 % n'ont jamais été confrontés à une forme de harcèlement. Ces expériences laissent des traces profondes : parmi les jeunes harcelés, 75 % s'inquiètent pour leur avenir personnel, contre 61 % chez ceux qui ne l'ont pas été.

UNE SANTÉ MENTALE CONDITIONNÉE PAR LE CADRE DE VIE

L'insatisfaction à l'égard du cadre de vie semble avoir une influence sur la santé mentale. Le contraste le plus frappant concerne le rythme de vie : si 19 % des jeunes qui s'en disent satisfaits souffrent de dépression, ils sont 43 % parmi ceux qui considèrent cette cadence comme inadaptée.
Quelque 77 % des jeunes ont déjà renoncé à une activité en raison de difficultés de transport. Chez les jeunes souvent empêchés de se déplacer, le niveau de dépression grimpe à 39 %, contre 22 % parmi ceux qui rencontrent rarement ce type d'obstacle.

URBAINS ET RURAUX : UNE SANTÉ MENTALE FRAGILISÉE, DES RÉALITÉS DIFFÉRENCIÉES

Les jeunes urbains sont un peu plus nombreux à montrer des signes de dégradation de leur santé mentale. 27 % d'entre eux souffrent de dépression, soit 7 points de plus que les jeunes ruraux (20 %), et 64 % de jeunes vivant dans une métropole déclarent s'être sentis tristes, déprimés ou désespérés au cours des deux dernières semaines, contre 59 % dans le périurbain et 54 % dans les zones rurales.
Ce différentiel pourrait notamment s'expliquer par la surreprésentation d'étudiants dans les espaces fortement urbanisés, plus exposés à la précarité et à l'isolement. En revanche, les jeunes des métropoles sont mieux informés : 80 % d'entre eux ont déjà été sensibilisés sur la santé mentale, contre 68 % dans le rural.

RÉSEAUX SOCIAUX : ENTRE SUREXPOSITION ET VULNÉRABILITÉ MENTALE

Quelque 44 % des jeunes passent plus de trois heures par jour sur les réseaux sociaux, 10 % y consacrent entre cinq et huit heures. Plus le temps d'écran augmente, plus les troubles s'intensifient : 44 % de ceux qui y passent plus de 8 heures sont en dépression. C'est trois fois plus que ceux qui y passent moins d'une heure (15 %).
Le cyberharcèlement concerne plus d'un jeune sur quatre (26 %), dont 5 % de manière récurrente. Parmi ces victimes fréquentes, 52 % présentent un état dépressif, soit plus du double de la moyenne (25 %).
Quelque 7 % des jeunes disent y chercher un soutien moral ou échanger sur des forums, symptôme d'un appel à l'aide : 45 % d'entre eux souffrent de dépression (contre 25 % en moyenne).

ACCÈS AUX SOINS : UN PARCOURS TROP INÉGAL, PARFOIS INEXISTANT

Seuls 38 % des jeunes ont déjà parlé de leur santé mentale à un professionnel de la santé.
Fait marquant : 19 % des jeunes qui ressentent le besoin de consulter ne l'ont pas fait. Un quart de ces derniers (24 %) déclarent ne pas oser franchir le pas par peur du jugement ou de la stigmatisation. D'autres obstacles les empêchent, tels que les coûts (17 % d'entre eux) ou l'impression que cela ne va pas les aider (18 %).

Dans les départements et régions d'outre-mer (DROM), les chiffres sont encore plus préoccupants : seulement 30 % des jeunes ont consulté, malgré des taux de dépression bien plus élevés. À Mayotte, la proportion chute à 27 %. Dans ces territoires, l'un des freins mentionnés par ceux ayant ressenti le besoin mais n'ayant pas consulté est de ne pas savoir vers qui se tourner (25 %).

SENSIBILISATION : UN LEVIER RECONNU, MAIS ENCORE LARGEMENT SOUS-EXPLOITÉ

Quelque 76 % des jeunes déclarent avoir été sensibilisés à la santé mentale, mais les canaux restent très inégalement mobilisés. Seuls 20 % ont été sensibilisés *via* leur établissement scolaire ou universitaire, 19 % par un médecin ou un professionnel de santé, 11 % par des associations spécialisées.
En revanche, les réseaux sociaux constituent la principale porte d'entrée pour une majorité des jeunes : 31 % citent les réseaux réseaux sociaux (Instagram, YouTube, TikTok…) comme première source d'information sur la santé mentale. Or si ces contenus permettent une prise de conscience, leur fiabilité est très hétérogène.

CE QUE DEMANDENT LES JEUNES : ACCÈS, PRÉVENTION, CADRE DE VIE APAISÉ

Face à une santé mentale fragilisée, les jeunes priorisent des attentes précises :
- 36 % veulent avant tout faciliter l'accès aux soins psychologiques et la proportion est la même pour le renforcement de la sensibilisation ;
– 34 % demandent de rendre les soins plus accessibles ;
– 16 % souhaitent favoriser le bien-être par des activités culturelles, sportives ou de relaxation.
Par ailleurs, 15 % placent la lutte contre le harcèlement parmi leurs priorités et 19 % souhaitent réduire le coût d'accès aux soins en santé.
Ces réponses révèlent une volonté forte d'agir sur les causes, pas uniquement sur les symptômes : les jeunes réclament un environnement plus soutenable et accessible.