

Le 1<sup>er</sup> septembre, Paris

## Santé mentale à l'école : et si les jeunes devenaient les meilleurs alliés de leurs pairs ?

### Unis-cité accompagne des jeunes pour soutenir la prévention en santé mentale depuis 2018

#### Propositions de témoignages de jeunes formés à ces enjeux

La santé mentale des jeunes alerte. En 2024, 41 % des étudiants déclaraient présenter des symptômes dépressifs, contre 26 % avant la pandémie, et 45 % des jeunes Français de 11 à 15 ans souffrent de troubles anxieux, dont 8 % de manière sévère<sup>1</sup>. Elisabeth Borne a récemment annoncé<sup>2</sup> que la santé mentale des jeunes sera une priorité cette année. Parmi les mesures évoquées : la formation de jeunes volontaires capables de repérer les signaux faibles et d'accompagner leurs pairs au sein même des établissements scolaires.

#### Qui mieux que les jeunes pour comprendre, écouter et soutenir d'autres jeunes ?

Bien avant ces annonces, Unis-Cité – **association pionnière du Service Civique depuis 1992** – a lancé dès 2019 avec la Fondation ARHM un programme innovant de prévention santé mentale en pair-à-pair. **Chaque année, depuis sept ans, près de 200 volontaires âgés de 16 à 25 ans sont formés par des experts en prévention et accompagnés par des experts en santé mentale.**

En équipe, ils conçoivent et animent des ateliers collectifs de sensibilisation à la santé mentale, pensés pour être ludiques, participatifs et adaptés aux jeunes. **Les volontaires interviennent au sein d'établissements scolaires et de structures de jeunesse.** Ils organisent également une grande journée de sensibilisation sur la santé mentale positive dans toute la France, le 15 mars.

« *Ce qui m'a plu, c'est d'en apprendre plus sur la santé mentale et de pouvoir le partager avec d'autres jeunes, sachant que c'est un sujet encore tabou notamment dans les milieux populaires...on se sent vraiment utile* » confie **Malaury en mission de Service Civique « Ambassadeurs de la santé mentale.**

#### Libérer la parole, déstigmatiser et développer le pouvoir d'agir

Au-delà de la simple sensibilisation, l'objectif est multiple : déstigmatiser la santé mentale et les troubles psychiques, développer le pouvoir d'agir des jeunes sur la

---

<sup>1</sup> Selon une étude de l'Université de Bordeaux réalisée en 2024 : ["Il faut rendre la santé mentale plus visible" : le mal-être des jeunes continue à s'aggraver](#)

<sup>2</sup> [Ce qu'a dit Elisabeth Borne à Brut sur la santé mentale à l'école](#)

santé mentale, **favoriser le repérage des jeunes en situation de mal-être**, et encourager le recours des jeunes aux ressources internes et externes pour la santé mentale, notamment en transmettant des informations sur les relais professionnels du territoire.

« *La première action de prévention, c'est de multiplier la pair-aidance. La parole entre jeunes est particulièrement puissante : les jeunes ont souvent eux-mêmes vécu des choses difficiles et ils savent trouver les mots. Leur intervention complète l'action des professionnels, facilite la libération de la parole sur la santé mentale, et rend l'orientation vers des professionnels plus naturelle.* », explique **Marie Trellu-Kane, présidente et co-fondatrice d'Unis-Cité.**

En misant sur la force du collectif et sur l'écoute entre pairs, Unis-Cité permet à des milliers de jeunes de devenir des acteurs de la prévention en santé mentale. « *En dehors de la gestion des émotions et de la confiance en soi, le fait de parler de structures d'accompagnement permet de déblayer un peu le terrain pour les jeunes, et les encourager à voir des professionnels, parce que ce n'est vraiment pas évident* » explique **Farida, en mission de Service Civique « Ambassadeurs de la santé mentale.**

Une démarche pionnière qui répond à un besoin urgent et qui s'inscrit dans une dynamique nationale pour replacer la jeunesse au cœur des solutions.

« *Parce que nous avons à peu près le même âge que les jeunes que nous rencontrons, un climat de confiance s'installe naturellement. Nos ateliers s'appuient sur des outils variés – jeux, dessin, débat – pour offrir un espace où chacune et chacun peut dire ce qu'il ou elle n'oserait pas ailleurs. Notre posture fait la différence : savoir écouter sans alarmer, créer un espace sans jugement* », conclut **Lou, 22 ans, en mission de Service Civique « Ambassadeurs de la santé mentale.** »

**À propos d'Unis-Cité** : L'association Unis-Cité est née de la conviction qu'il devrait faire partie de l'éducation de tous nos jeunes de consacrer une année de leur vie à servir la collectivité tout en faisant l'apprentissage du travail d'équipe dans la mixité sociale. Unis-Cité a inspiré et servi de modèle au lancement du Service Civique des jeunes en 2010. Présente dans plus de cent villes en France, Unis-Cité a déjà mobilisé et accompagné 60.000 jeunes dont plus de 14.500 en 2024, dans un Service Civique « collectif », fondé sur la mixité sociale. [www.uniscite.fr](http://www.uniscite.fr)

**À propos du Service Civique** : inspiré de l'expérience précurseur d'Unis-Cité et cherchant à donner une suite au service national suspendu en 1996, le Service Civique a été créé en 2010 pour favoriser la mixité sociale et développer une culture de l'engagement chez les jeunes en France. Volontaire, il propose aux jeunes de 16 à 25 ans (voire 30 pour les jeunes en situation de handicap), de consacrer 6 à 12 mois de leur vie à des missions d'intérêt général au sein d'associations et services publics (solidarité, lutte contre l'exclusion, éducation, environnement, sport, culture...). Ils perçoivent une indemnité mensuelle (environ 620€), bénéficient d'une couverture sociale (santé/retraite), d'une formation citoyenne et d'un accompagnement pour préparer l'après service. [www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr)

**Contact presse :**

Julia Blachon - Consultante en relations presse – [jblachon@madamemonsieur.agency](mailto:jblachon@madamemonsieur.agency) – 06 78 35 10 49