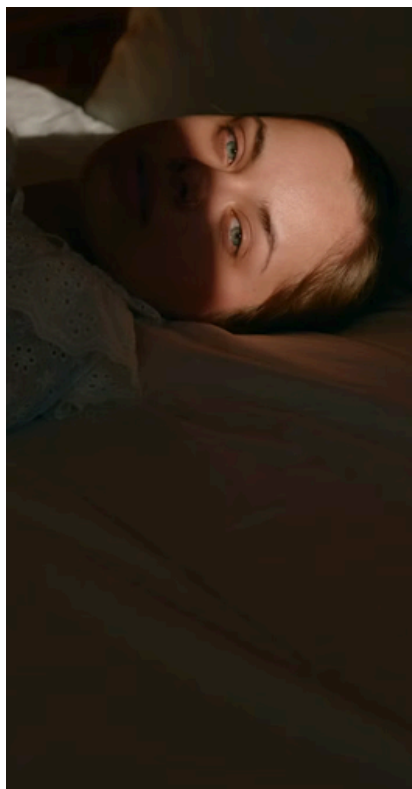


LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES :

À LA RENTRÉE, QUAND LES PENSÉES TOURNENT EN BOUCLE...

Septembre. Les vacances s'éloignent, les réveils sonnent plus tôt, les emplois du temps se remplissent et les objectifs reprennent leur place. Pour beaucoup de jeunes, la rentrée est synonyme d'excitation, de retrouvailles, de nouveaux projets et de changement. Mais pour d'autres, elle s'accompagne aussi d'une pression plus diffuse : anxiété, peur de l'échec, difficultés d'intégration, fatigue, solitude, incertitudes sur l'avenir...

Et parfois, lorsque le rythme extérieur s'accélère, c'est aussi **à l'intérieur que les pensées commencent à tourner en boucle.**



Une santé mentale des jeunes qui mérite toute notre attention

Les dernières données françaises donnent une image nuancée de la situation.

Selon *l'enquête nationale EnCLASS 2024*, publiée par *Santé publique France* en juin 2026, 70% des collégiens et 63% des lycéens déclarent un bon niveau de bien-être mental. Une amélioration notable par rapport à 2022.

Mais derrière cette évolution encourageante persistent des signes de souffrance importants : **19% des lycéens présentent un risque important de dépression et 20% déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois.** La santé mentale tend également à se dégrader au fil du collège et les indicateurs restent globalement moins favorables chez les filles.

Chez les jeunes adultes, la vigilance reste tout aussi nécessaire. En 2024, **21,5% des 18-29 ans ont été concernés par un épisode dépressif** caractérisé au cours des douze derniers mois, selon le Baromètre de *Santé publique France*.

À l'échelle mondiale, *l'Organisation mondiale de la Santé* estime qu'environ **un adolescent de 10 à 19 ans sur sept vit avec un trouble mental.** La dépression, l'anxiété et les troubles du comportement comptent parmi les principales causes de maladie et de handicap à cet âge.

Ces chiffres ne signifient évidemment pas que toute tristesse, toute inquiétude ou toute période de doute relève forcément d'une maladie. Ils rappellent plutôt une chose essentielle : **la santé mentale mérite d'être observée, protégée et accompagnée aussi naturellement que la santé physique !**



Quand les pensées ne s'arrêtent plus

« Est-ce que j'ai fait quelque chose de mal ? »

« Et si je rate mon année ? »

« Pourquoi ai-je dit ça hier ? »

« Est-ce qu'ils m'ont trouvé gênant.e ? »

« Et si je n'y arrive pas ? »

Après une contrariété, une rupture, un examen ou une situation difficile, il est tout à fait humain de repenser à ce qui s'est passé. Notre cerveau cherche à comprendre, à anticiper et parfois à trouver une solution.

Le problème commence lorsque cette réflexion **ne mène plus nulle part.**

On parle alors de **ruminations mentales** : des pensées répétitives qui reviennent encore et encore, souvent autour du même problème, sans permettre réellement de le résoudre.

Une étude menée par une équipe de *l'Inserm* auprès de **595 jeunes suivis entre 18 et 22 ans** s'est justement intéressée à ces mécanismes. Les chercheurs distinguent notamment des ruminations plutôt **réflexives**, qui peuvent participer à l'adaptation et à la prise de décision, et des formes plus « **soucieuses** » ou **dépressives**, associées à certains symptômes comme l'anxiété, la nervosité, le retrait, l'irritabilité ou encore certains comportements à risque.

Autrement dit : avoir des pensées répétitives n'est pas en soi anormal. C'est leur **intensité**, leur **durée** et surtout leur **retentissement** sur la vie quotidienne qui doivent nous alerter.

Lorsque l'on ne parvient plus à décrocher de ses pensées, que le sommeil est perturbé, que l'on s'isole, que l'on perd l'envie de faire ce que l'on aimait ou que les études et les relations deviennent difficiles, il est important de ne pas laisser la situation s'installer.

Pourquoi la rentrée peut-elle fragiliser cet équilibre ?

Le mois de septembre concentre de nombreux changements en très peu de temps. Il faut retrouver des horaires réguliers après l'été, se réadapter aux contraintes scolaires ou universitaires, affronter parfois un nouvel établissement ou une nouvelle ville, s'intégrer socialement, se comparer aux autres, répondre aux attentes familiales et scolaires, réfléchir à son orientation... ça fait tout de même **beaucoup de stimulations, de décisions et de responsabilités** à porter en même temps, surtout à un âge où l'on est encore en train de se construire, de chercher sa place et d'apprendre à gérer ses propres émotions.

Sans oublier les réseaux sociaux, qui rendent parfois difficile la vraie coupure mentale.

La rentrée agit alors comme un **accélérateur** de ce qui était parfois déjà présent.

La surveillance de *Santé publique France* avait d'ailleurs observé, lors de la première semaine de septembre 2025, une remontée de plusieurs indicateurs de recours aux soins chez les 11-17 ans parallèlement à la reprise scolaire.

D'où l'intérêt de ne pas attendre que le mal-être devienne insupportable avant d'en parler.



Et du côté de la Médecine Traditionnelle Chinoise ?

La Médecine Traditionnelle Chinoise propose depuis des siècles une lecture dans laquelle le corps et l'activité émotionnelle ne sont pas séparés.

La Rate et le Yi : lorsque la pensée devient rumination

En MTC, la Rate est traditionnellement associée au **Yi**, que l'on pourrait rapprocher de la réflexion, de l'intention et de la capacité de concentration.

Réfléchir, analyser, mémoriser : toutes ces fonctions font partie de notre vie mentale normale. Mais la tradition chinoise décrit également ce qui se produit lorsque cette activité devient excessive : penser sans cesse, ressasser, retourner les mêmes idées dans son esprit.

C'est l'image même de la **rumination**.

Chez un jeune déjà fatigué, soumis à une forte charge intellectuelle, mangeant de façon irrégulière et dormant trop peu, cette accumulation peut former un véritable cercle vicieux : moins d'énergie, moins de concentration, davantage d'inquiétude... et donc encore plus de pensées intrusives.

Le Cœur et le Shen : retrouver un esprit apaisé

La MTC rattache également le Cœur au **Shen**, notion beaucoup plus large que le mot « esprit », englobant notamment la conscience, la présence, le sommeil et l'équilibre émotionnel.

Lorsque le Shen est paisible, l'esprit peut passer d'une pensée à l'autre sans rester prisonnier de l'une d'elles.

À l'inverse, agitation intérieure, sommeil perturbé, anxiété ou difficultés à « débrancher » peuvent être décrits, dans le langage traditionnel chinois, comme des manifestations d'un Shen insuffisamment apaisé.

Le Foie : quand la pression ne circule plus

Enfin, la MTC associe au Foie **la libre circulation du Qi et l'adaptation aux changements**.

Or l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte sont précisément des périodes de transformations rapides : choix, frustrations, contraintes, désir d'indépendance, conflits, examens, orientation... Lorsque la pression s'accumule sans pouvoir être exprimée ou relâchée, la tradition chinoise parle volontiers de **stagnation du Qi du Foie**.

Plutôt que de chercher à faire correspondre mécaniquement une émotion à un organe, cette lecture nous rappelle une idée intéressante : notre équilibre psychique dépend aussi de notre rythme de vie, de notre sommeil, de notre activité physique, de notre alimentation, de nos relations et de notre capacité à exprimer ce que nous ressentons.

Des outils pour accompagner l'équilibre

Dans cette approche globale, plusieurs outils peuvent être mobilisés pour soutenir l'équilibre physique et émotionnel :

- La **pharmacopée chinoise**, qui propose des associations de plantes choisies selon le terrain et les déséquilibres observés, éprouvées par des siècles de pratique.
- L'**acupuncture**, utilisée pour réguler la circulation du Qi, apaiser le Shen et accompagner certains troubles liés au stress ou au sommeil.
- Le **Qi Gong** et/ou le **Tai Chi**, pratiques corporelles douces qui associent mouvement, respiration et attention, et peuvent aider à relâcher les tensions et à retrouver un rythme plus apaisé.
- La **diététique chinoise**, qui adapte l'alimentation au terrain de chacun et cherche notamment à préserver l'énergie de la Rate et du Cœur.

Ces outils s'inscrivent dans une approche complémentaire : ils peuvent accompagner l'hygiène de vie et le bien-être mental, mais ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique lorsqu'il est nécessaire.



Pour cette rentrée : remettre du rythme... sans remettre immédiatement de la pression

Quelques habitudes très simples constituent déjà de précieux **facteurs de protection**.

Retrouver progressivement des horaires de sommeil réguliers, conserver une activité physique, s'exposer à la lumière du jour, manger à horaires relativement fixes, tenter de garder des moments sans écran, maintenir des relations sociales réelles et surtout **parler lorsque quelque chose ne va pas** peuvent faire une différence.

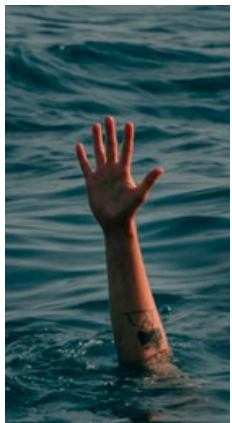
L'OMS souligne elle aussi l'importance, pendant l'adolescence, du sommeil, de l'exercice, de l'apprentissage de la gestion des émotions et de relations familiales, scolaires et sociales soutenantes.

Dans une approche inspirée de la MTC, on pourrait résumer cela par la recherche d'un **équilibre** très simple : du mouvement pendant la journée, du calme le soir ; du temps pour apprendre, mais aussi du temps pour ne rien produire ; des repas réguliers ; et suffisamment d'espace pour que les émotions puissent circuler.

Quand faut-il demander de l'aide ?

Une mauvaise journée n'est pas une dépression. Une inquiétude n'est pas nécessairement un trouble anxieux. Une pensée étrange ou intrusive n'est pas non plus, à elle seule, le signe d'un trouble psychiatrique.

Mais il faut être attentif **lorsque le mal-être persiste, s'intensifie ou commence à envahir le quotidien** : sommeil profondément perturbé, isolement, perte d'intérêt, anxiété difficile à contrôler, chute importante des résultats scolaires, consommation accrue d'alcool ou de substances, sentiment de désespoir, automutilations ou pensées suicidaires.



Demander de l'aide tôt n'est jamais « exagérer »

Pour les jeunes de 12 à 25 ans, *Fil Santé Jeunes* propose une écoute anonyme et gratuite au **0 800 235 236**, tous les jours de 9h à 23h, ainsi que des services en ligne.

En cas de pensées suicidaires ou lorsque l'on s'inquiète pour un proche, le **3114, numéro national de prévention du suicide**, est accessible gratuitement 24h/24 et 7j/7 partout en France.

En cas de danger immédiat, il faut appeler le **15** ou le **112** !

Prendre soin de l'esprit avant qu'il ne s'épuise

La rentrée nous pousse naturellement à préparer les cartables, les agendas, les inscriptions et les nouveaux objectifs.

Peut-être devrait-elle aussi nous inviter à poser une question beaucoup plus simple :

« **Comment vas-tu, vraiment ?** » « **Que ressens-tu ?** »

Parce que prendre soin de sa santé mentale ne commence pas seulement lorsque l'on va mal.

Cela commence aussi dans ces petits équilibres du quotidien : dormir, respirer, bouger, manger, parler, se sentir entouré... et apprendre à reconnaître le moment où une pensée n'est plus simplement une pensée, mais devient un poids que l'on ne devrait pas porter seul.



PS : Même si vous pouvez parfois en avoir l'impression, **vous n'êtes pas seuls**. Parlez-en, entourez-vous, accrochez-vous : les choses peuvent aller mieux, même si cela prend du temps.