

# ZOOM sur la santé mentale des apprentis

**Webinaire 23/09/2025**  
14h00 – 16h00



# Avant de démarrer



**Les micros**  
et la caméra  
sont  
désactivés



## **L'espace de discussion**

Vous pouvez utiliser le  
chat pour poser vos  
questions et partager  
vos réactions.



**Le replay et les supports**  
seront mis à disposition

# Au programme

## **Animation**

Patricia Brulefert CARIF OREF Occitanie, Christophe Croze Cap Métiers Nouvelle Aquitaine

## **Introduction**

Sandrine Guédon, Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, DGEFP  
Linda Oulmane, Réseau des Carif-Oref

## **Les enjeux de la santé mentale des jeunes**

Anne Perette-Ficaja, Alliance pour la Santé Mentale

## **Les stratégies de promotion de la santé mentale des apprentis**

Arnaud Wiehn, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

## **Table ronde : témoignages sur des actions menées en CFA**

Claude Raynaud, Campus consulaire CCI Limoges / Haute-Vienne  
Jonathan Mayette, CCCA BTP  
Laurent Fabre, CMA CFA Rivesaltes

## **Zoom sur des outils et actions de prévention**

Juliane Mattiussi, Nightline

# ZOOM sur la santé mentale des apprentis

## Introduction

- **Sandrine Guédon**, Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, DGEFP
- **Linda Oulmane**, Réseau des Carif-Oref



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,  
DES SOLIDARITÉS  
ET DES FAMILLES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# **POURQUOI UN WEBINAIRE SUR LA SANTÉ MENTALE DES APPRENTIS ?**



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,  
DES SOLIDARITÉS  
ET DES FAMILLES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Les constats

- Une crise sanitaire amplifiée par le Covid-19
- 1 personne sur 3 touchée par un trouble psychique au cours de sa vie (OMS, 2023)
- Les jeunes : population la plus exposée



**Grande Cause Nationale 2025**



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,  
DES SOLIDARITÉS  
ET DES FAMILLES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Les constats

- 30 % des 11–24 ans anxio-dépressifs (*Rapport du Sénat – 2024*)
- 25% d'étudiants ont déjà eu des pensées suicidaires (*Rapport du Sénat – 2024*)
- Le suicide 1ère cause de mortalité des 15–35 ans (*Rapport du Sénat – 2024*)
- +133% d'hospitalisations de filles de 10 à 19 ans depuis 2020 (*Rapport Assemblée nationale – 2024*)



**Des jeunes ciblés par la cause nationale 2025**



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,  
DES SOLIDARITÉS  
ET DES FAMILLES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Des mesures**

- Campagne « parler pour aller mieux »
- Mon bilan prévention
- Mon soutien psy
- Numéro national de prévention des suicides (3114)
- Fil santé jeunes
- École & université : +30 % psychologues scolaires, modules de gestion des émotions



[La santé mentale chez les jeunes : comment les accompagner et les aider ? | info.gouv.fr](https://www.info.gouv.fr/fr/la-sante-mentale-chez-les-jeunes-comment-les-accompagner-et-les-aider)



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,  
DES SOLIDARITÉS  
ET DES FAMILLES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Pourquoi mobiliser les CFA ?

- Une condition de réussite en formation au CFA et en entreprise
- Former un apprenti c'est aussi assurer son bien-être professionnel
- Eviter le décrochage, l'abandon, les ruptures de contrat

 Missions des CFA



# Quelques rappels...

## C O N T E X T E



« La montée en puissance du nombre d'apprentis exige de notre part à tous un effort en faveur du maintien de la qualité de l'apprentissage »

Carole Grandjean

Ex-ministre déléguée à l'Enseignement et à la formation professionnels



Les CFA s'inscrivent dans une démarche qualité (*Qualiopi*) et sont soumis à des contrôles. Dans ce cadre, le respect par les CFA de leurs missions est vérifié.



Les résultats de l'enquête Maaq-RCO menée en 2022 démontrent que les CFA ont des besoins de professionnalisation sur leurs missions.

## O B J E C T I F S



Donner aux CFA des outils pour remplir leurs missions.



Rendre visibles et accessibles les ressources.



Atteindre un socle commun de connaissances et de compétences sur les 14 missions.



# Le projet



Partenariat entre la Mission Alternance et Accès aux Qualifications (MAAQ) de la DGEFP et le Réseau des Carif-Oref (RCO)



Offre de service sur les 14 missions des CFA définies par la loi de 2018 *pour la liberté de choisir son avenir professionnel* ([Article L.6231-2 du code du travail](#)).

Deux axes :

- Déploiement d'une **plateforme en ligne (outil web Genially) avec des kits ressources animés** sur les missions des CFA ;
- **Webinaires nationaux** sur des thématiques/des missions.

# ZOOM sur la santé mentale des apprentis

## Les enjeux de la santé mentale des jeunes

- **Anne Perette-Ficaja**, Alliance pour la Santé Mentale

# Une Grande cause, pourquoi faire ?

## L'urgence d'agir

10 octobre 2024



1

### **Améliorer les connaissances sur la santé mentale : Nous avons tous une santé mentale et nous pouvons en prendre soin**

Faire en sorte que chacun puisse mieux comprendre ce qu'est la santé mentale ; apprendre dès le plus jeune âge à identifier les facteurs de risque et les actions qui permettent d'en prendre soin ; mieux connaître les maladies qui s'y rapportent.

2

### **Mettre en place une véritable politique publique de prévention et de promotion de la santé mentale**

Faire progresser la prévention primaire en santé mentale, développer le repérage précoce et les réponses graduées pour une prise en charge de la souffrance psychique à la hauteur des besoins de notre société en formant et en informant sans relâche.

3

### **Déstigmatiser la santé mentale en faisant évoluer les représentations**

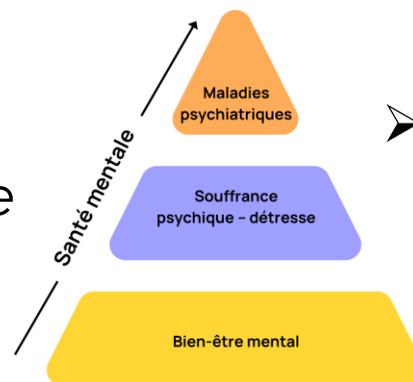
Améliorer la vie de ceux qui souffrent et de leurs proches et augmenter l'attractivité des métiers en montrant que le rétablissement est possible, que la recherche et les innovations peuvent changer la vie des personnes concernées de leurs proches.

# De quoi parle-t-on ?

## Santé mentale

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale est « un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté »

- Pas de santé sans santé mentale
- Dimensions individuelle et collective



## Trouble psy

Lorsque notre capacité à maintenir un bon équilibre mental est altérée, que notre gestion des émotions et du stress est mise à mal ou que notre souffrance est intense/persistante, on peut parler de trouble.

On peut distinguer

- Les troubles passagers (période de dépression due à un aléa de la vie...)
- Les troubles chroniques (bipolarité, schizophrénie...)

# De quoi dépend la santé mentale ?

## Un ou DES déterminants ?

- Conditions de vie (logement, revenus...)
  - Situation familiale
  - Niveau d'éducation
  - Hygiène de vie
  - Événements de la vie (séparation, deuil...)
  - Patrimoine génétique
  - Environnements amical, familial, professionnel
- *La santé mentale varie tout au long de la vie*
- *Elle est fonction de facteurs individuels, sociaux et environnementaux*

# Quelles spécificités pour les jeunes (1/2) ?

## Une période de bouleversements...

- Transition de l'adolescence vers l'âge adulte
- Nombreux questionnements (responsabilités et autonomie croissantes, décisions, orientation, identité...)
- Transformations corporelles
- Importance du lien social pour la construction des interactions et de la vie en société (rupture brutale lors de la pandémie)

# Quelles spécificités pour les jeunes (2/2) ?

## ... et d'interrogations

- Points d'attention sociétaux parfois marqués (ecoanxiété, violences faites aux femmes, conflits géopolitiques...)
- Besoin de confiance en l'avenir et de projection
- Exposition à des risques spécifiques (psychotrauma, pression scolaire, harcèlement...)
- Populations vulnérables (jeunes de l'ASE)

# Quelques chiffres-clés

75 %

des troubles psy se déclarent avant l'âge de 25 ans

Troubles anxieux et dépressifs

x2 chez les 18 – 24 ans entre 2017 et 2021

+46 %

d'hospitalisations pour gestes auto-infligés (GAI) chez les jeunes femmes de moins de 25 ans depuis 2017

1 Français sur 3

sera touché par un trouble psy au cours de sa vie

Tentatives de

suicide x2

chez les 18 – 24 ans entre 2019 et 2023

Seul 1 jeune

sur 4 saurait à qui s'adresser si un trouble de santé mentale apparaissait

# Quelques éléments d'explication

-  Perte du lien social, isolement croissant
-  Précarité socio-économique
-  Incertitudes liées aux crises géopolitiques et climatiques
-  Violences : harcèlement, VSS, violences intrafamiliales
-  Réseaux sociaux : addiction, contenus inadaptés, manque de sommeil/activité physique
-  Plus de 50 % des infos santé mentale sur TikTok sont fausses

# Principaux freins d'accès aux soins

## Des difficultés à lever

- Délais d'attente trop longs
  - Coûts trop élevés
  - Maillage territorial inégal
  - Stigmatisation (70 % des Français jugent le sujet tabou)
  - Lisibilité des ressources disponibles
- 
- *Organisation des soins à repenser pour renforcer la première ligne*
  - *Représentations à faire évoluer*

# Quand s'alerter ?

## Des signaux parfois faibles

- Repli sur soi
- Irritabilité
- Perte de plaisir (anhédonie)
- Troubles du sommeil ou de l'alimentation
- Tristesse persistante
- Difficultés de concentration

- *Exemples les plus courants donnés à titre non-exhaustif*
- *Attention bienveillante à maintenir en continu*
- *Chacun son périmètre*

## Troubles fréquents

- Troubles anxieux et dépressifs
- Troubles du comportements alimentaires
- Phobie scolaire
- Addictions
- Schizophrénie
- Bipolarité

# Pas une fatalité !

Des ressources à connaître et faire connaître



MonSoutienPsy

# Une brochure dédiée



- Information
- Prévention
- Destigmatisation
- Orientation





**Promotion  
Santé**  
Nouvelle-Aquitaine



# Les stratégies de PROMOTION DE LA SANTE MENTALE des apprentis

*Webinaire – 23/09/2025*

Arnaud Wiehn – Responsable de l'antenne de Gironde

# Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine est une structure Ressources de 2<sup>e</sup> ligne avec 4 grandes missions

## Accompagnement

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine vous soutient tout au long de votre projet. Nos équipes vous accompagnent via trois modalités : **documentaire** (recherches et sélections de ressources validées pour votre intervention), **pédagogique** (choix d'outils et construction d'animations adaptées à votre public et vos objectifs) et **méthodologique** (élaboration et suivi de projet). Pour ce faire, nous nous appuyons sur les données probantes et les stratégies de promotion de la santé pour améliorer la qualité de vos projets.



## Nos missions



**Promotion  
Santé**  
Nouvelle-Aquitaine



## Programmes

Nous déployons **des projets et des programmes** basés sur les principes d'efficacité en promotion de la santé. Développement des compétences psychosociales, nutrition, addictions, vie affective, relationnelle et sexuelle etc., notre équipe intervient avec ses partenaires sur les territoires pour répondre **aux besoins de la population**.

## Ressources

Nous mettons à votre disposition un ensemble de **ressources adaptées à vos projets**. Nos documentalistes sélectionnent pour vous, des outils pédagogiques, des ouvrages, des revues et des articles. Dans une **démarche de courtage de connaissances** et de **capitalisation des savoirs**, nous vous proposons une veille, des collections thématiques, des dossiers ressources, des travaux de synthèse et d'analyse intégrant les données probantes.



## Formations

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine met également à votre disposition **une offre diversifiée de formations** pour développer les compétences des acteurs sur des thèmes comme :

la conduite de projets, l'éducation thérapeutique du patient, les écrans, l'hygiène, l'animation de séances en éducation pour la santé. Nos formateurs animent aussi des **temps d'échanges de pratiques**.



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATIONS

Les associations Promotion Santé visent à :

- ✓ Améliorer la santé globale en traitant :
  - les enjeux de **réduction des inégalités sociales et territoriales de santé**
  - les enjeux de **transition socio-écologique, climatique et environnementale**
- ✓ Appuyer les politiques de santé en soutenant :
  - la pertinence, cohérence, équité et efficacité des dispositifs et des actions de santé **sur les territoires afin de répondre au mieux aux besoins des populations dans leurs milieux de vie**



### Décliner une stratégie multi factorielle :

#### ✓ Développer l'acquisition d'aptitudes individuelles :

- Sensibiliser et former la communauté éducative (santé mentale, harcèlement, etc)
- Orienter les contenus des enseignements dédiés aux apprentis

#### ✓ Renforcer l'action communautaire :

- Privilégier des pédagogies et animations collaboratives
- Donner du pouvoir d'agir aux groupes d'apprentis
- Investir les réseaux sociaux

#### ✓ Créer des environnements favorables :

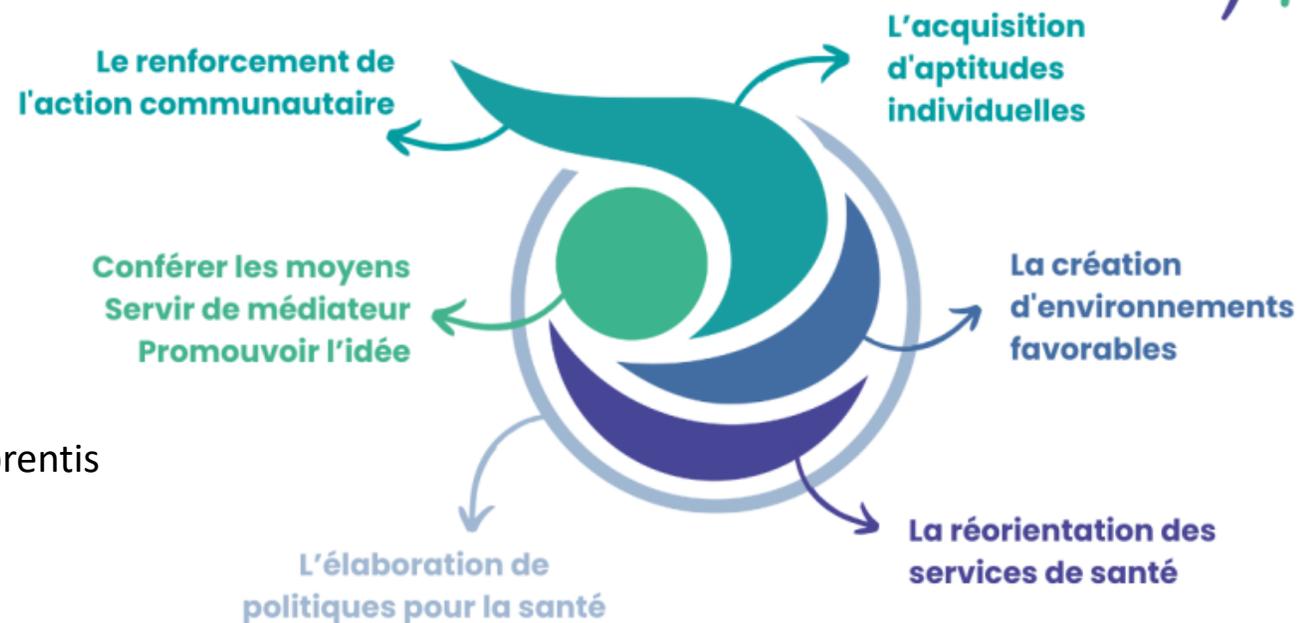
- Communiquer sur les enjeux et ressources en santé
- Aménager des espaces de bien-être
- Améliorer le confort et l'accessibilité des bâtiments

#### ✓ Réorienter les services concourant à la santé :

- Maximiser la pertinence des services dédiés aux apprentis (restauration, permanences médico-sociales, orientation, etc)
- Assurer un suivi global des apprentis (établissement/employeur/famille)
- S'appuyer sur les dispositifs dédiés aux 16/25

#### ✓ Elaborer des politiques propices :

- Formuler des projets d'établissements promoteurs de santé
- Développer des partenariats avec des opérateurs ressources
- Lancer des actions et programmes « probants » (notamment sur les Compétences PsychoSociales)



**En bref, on ne peut pas miser uniquement sur les connaissances des jeunes pour améliorer leur santé !**

## Développer les Compétences PsychoSociales (CPS) des apprentis

DEFINITION : « Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Aptitude à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (OMS).

Des recherches nord-américaines menées dans les années 70/90 sur l'efficacité des stratégies de prévention des toxicomanies, basées sur la peur ou la moralisation.

**Enjeu : Comment aider les jeunes à faire face à la pression sociale et à leur anxiété ?**



les Compétences PsychoSociales qui sont des **habiletés universelles** qui se **développent tout au long de la vie par l'expérience, les interactions sociales et un apprentissage adapté.**

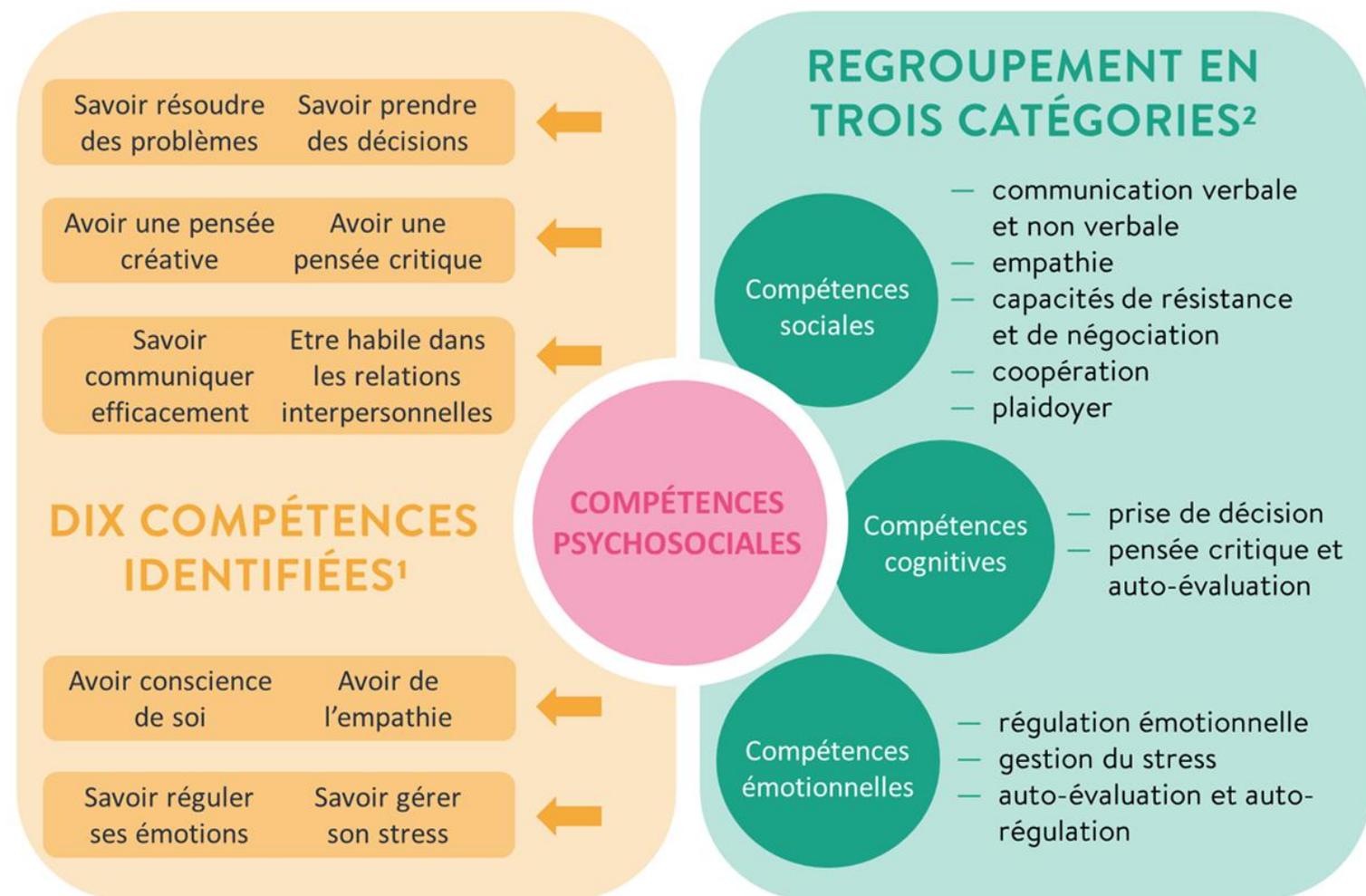
## Développer les Compétences PsychoSociales (CPS) des apprentis

Afin de promouvoir ce développement psychosocial optimal, il est recommandé de :

-Mener des ateliers formels (programmes CPS)

-Orienter les pratiques informelles (dont les postures éducatives)

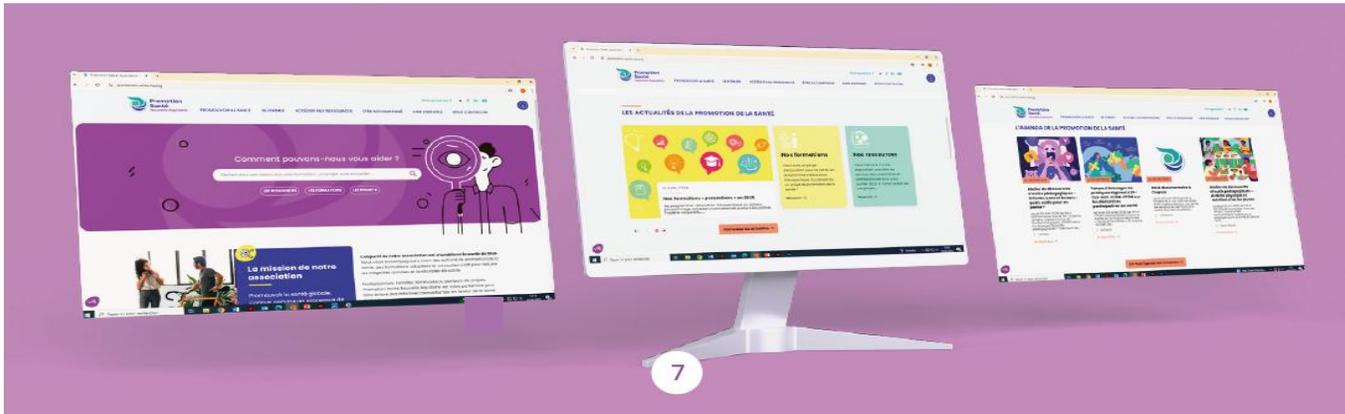
-Agir sur les environnements/contextes (dont la culture commune)



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

Sur les Compétences PsychoSociales : <https://www.sirena-cps.fr/>



**sirena cps**  
site ressource national  
sur les compétences  
psychosociales



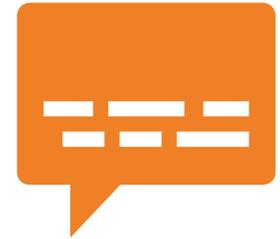
Plus globalement sur la Promotion de la santé : <https://www.federation-promotion-sante.org/>



# ZOOM sur la santé mentale des apprentis

## Table ronde : témoignages sur des actions menées en CFA

- **Claude Raynaud**, Campus consulaire CCI Limoges/Haute-Vienne
- **Jonathan Mayette**, CCCA BTP
- **Laurent Fabre**, CMA CFA Rivesaltes



# ZOOM sur la santé mentale des apprentis

## Zoom sur des outils et actions de prévention

- **Juliane Mattiussi, Nightline**

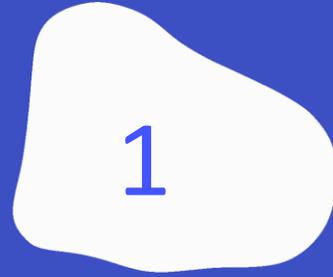


[Présentation](#)



**Nightline**

FRANCE



# L'association



## Notre mission

---

Améliorer la santé mentale des étudiant·e·s et des jeunes à l'échelle individuelle et à l'échelle collective.



# Le développement sur le territoire français

2017

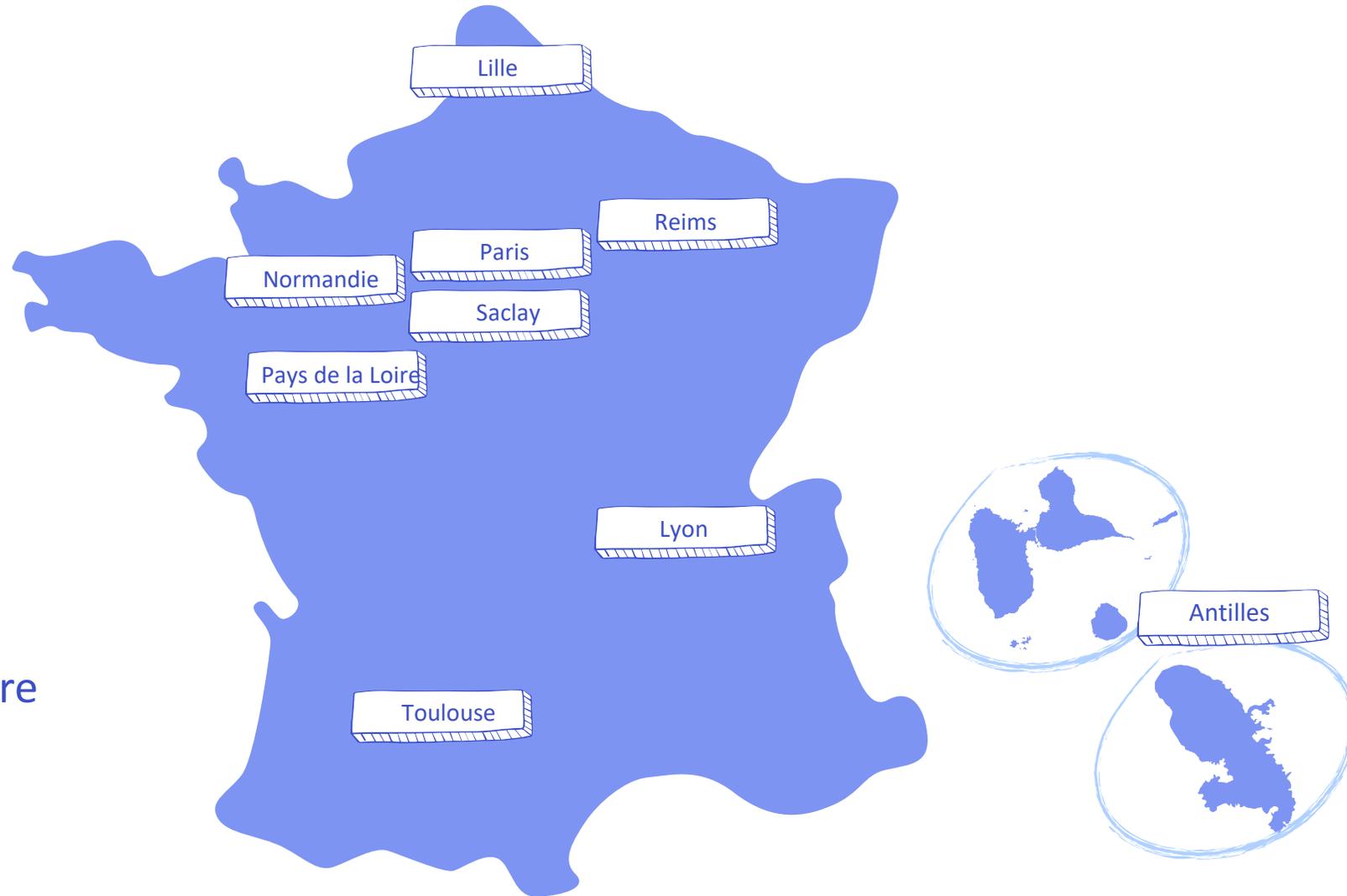
- Nightline Paris
- Nightline anglophone
- Nightline Saclay
- Nightline Lille
- Nightline Lyon
- Nightline Toulouse
- Nightline Pays de la Loire
- Nightline Normandie

2024

- **Nightline Reims**

2025

- **Nightline Antilles**



# Modes d'action de Nightline



des lignes d'écoute



Actions de  
proximité



Communication et  
création de  
ressources



Actions de  
sensibilisation et  
de formation



Recherche et  
plaidoyer



# Les actions

---

## La ligne d'écoute : c'est quoi ?

---

→ Un service d'écoute par et pour les étudiant·e·s accompagné·e·s par des professionnel·le·s de santé

→ Disponible par téléphone et par tchat

 Ligne francophone ouverte tous les soirs de 21h à 2 h 30

 Ligne anglophone ouverte du jeudi au lundi de 21h à 2 h 30

Les principes de la ligne d'écoute



### Confidentiel

Le contenu des appels est confidentiel. Les bénévoles gardent pour elles·eux les détails de la conversation avec les appelant·e·s.



### Non directif

Les bénévoles ne donnent pas de consignes aux appelant·e·s. Les équipes sont formées pour écouter mais n'ont pas les compétences nécessaires pour guider.



### Sans jugement

Le service est sans jugement. Les bénévoles n'expriment pas de jugement sur les propos des appelant·e·s, ceci afin de leur permettre de parler le plus librement possible.



### Anonyme

Les bénévoles-écoutant·e·s et les appelant·e·s restent anonymes. L'anonymat peut être brisé lorsque l'appelant·e court un danger immédiat.

# Un outil d'intelligence collective en santé communautaire

---

De pair...



... A pair



Nos futurs fresqueurs

- Des bénévoles Nightline
- Des étudiants volontaires - formés au préalable

Nos cibles

- Les étudiants
- Les jeunes en général

Autour d'une Fresque généraliste

## [FOCUS] Sentinelles étudiantes : en quoi consiste ce dispositif ?

---

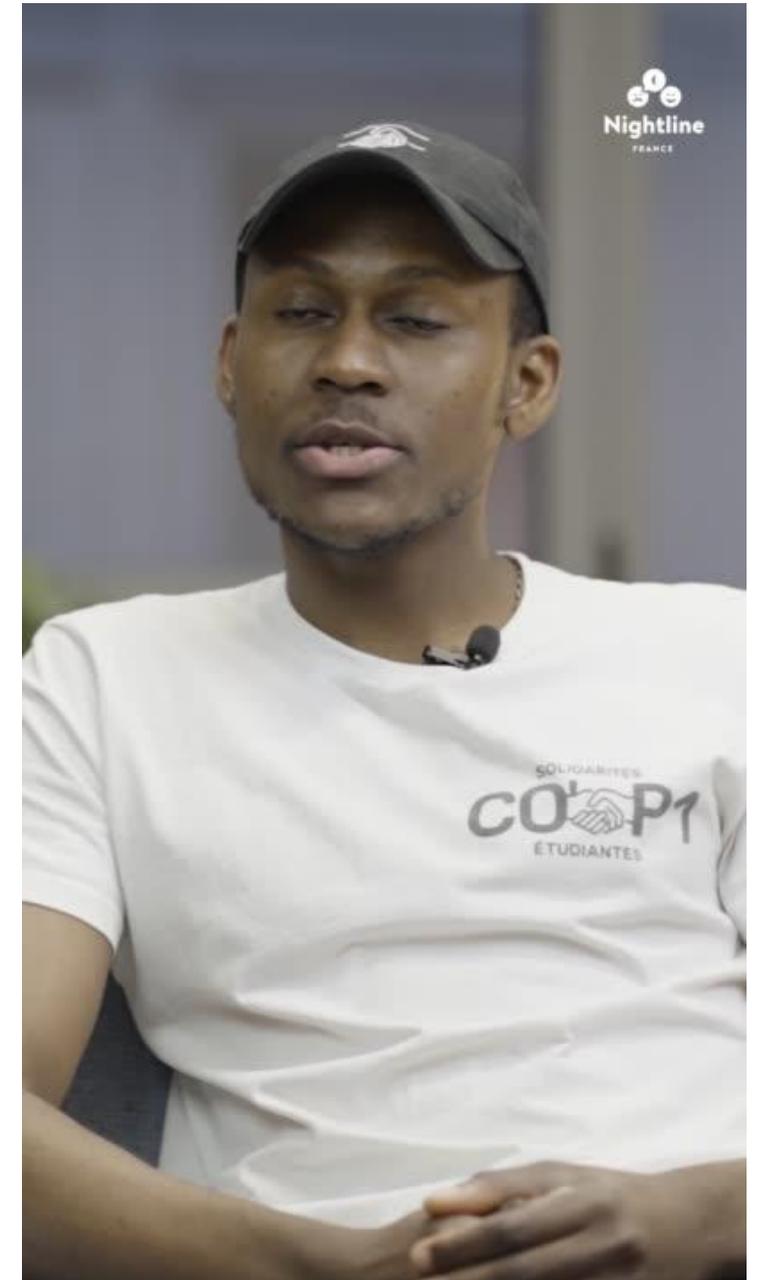
En collaboration avec le **Groupe**ment d'Etudes et de **Prévention du Suicide (GEPS)**, Nightline a mis en place un dispositif pour les étudiants souhaitant acquérir des compétences de **repérage** et d'**orientation** de leurs pairs en détresse.

L'objectif ?

Faire des étudiant·e·s des acteur·rice·s de prévention au quotidien dans leurs communautés.

En partenariat avec le

**GEPS**



## Qu'est-ce qu'on y apprend ?

---



A repérer les étudiant·e·s en souffrance dans sa communauté de vie (ex : stress, dépression, suicide, précarité, mal-être, isolement etc.)



A savoir comment aborder avec eux·elles cette souffrance



A orienter les étudiant·e·s repéré·e·s vers les ressources appropriées



A connaître le champ et les limites de ses propres actions



A prendre soin de sa propre santé mentale

Comment se passe la formation ?

---

**9 heures**  
de formation

En groupe de 10 à 15 étudiant·e·s



**Un·e psychologue**

Formé·e par le Groupement  
d'Études et de Prévention du  
Suicide (GEPS)



**Un·e formateur·rice pair**

Des étudiant·e· bénévoles formé·e·s  
au dispositif par Nightline

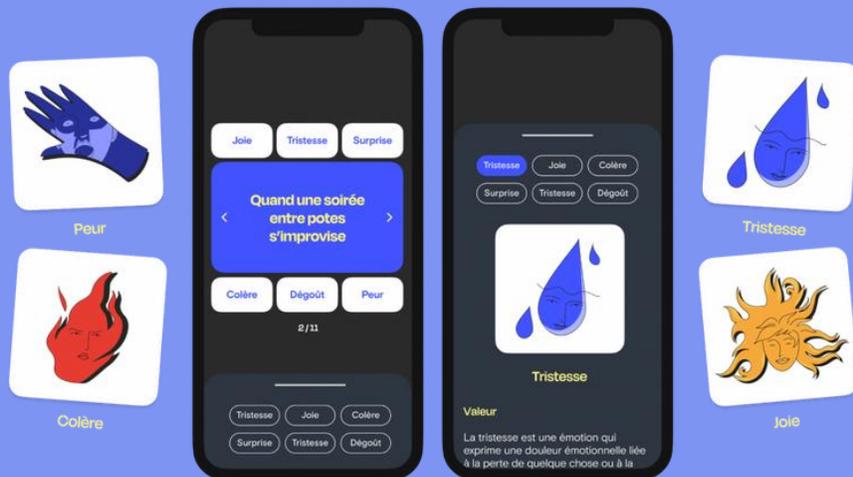
**Et après ?**

**Les Sentinelles font partie d'un**  
**réseau** actif d'étudiants  
sentinelles animé par Nightline.  
Elles participent à un groupe de  
supervision avec d'autres  
sentinelles et un·e  
professionnel·le de la santé  
mentale pour partager les  
situations rencontrées dans un  
espace bienveillant.

# Proposer des ressources numériques aux étudiant·e·s

Pour prendre soin de sa santé mentale et de celle de ses pairs

kitdevie.fr



- Traduction en anglais du kit de vie > “First aid kit”

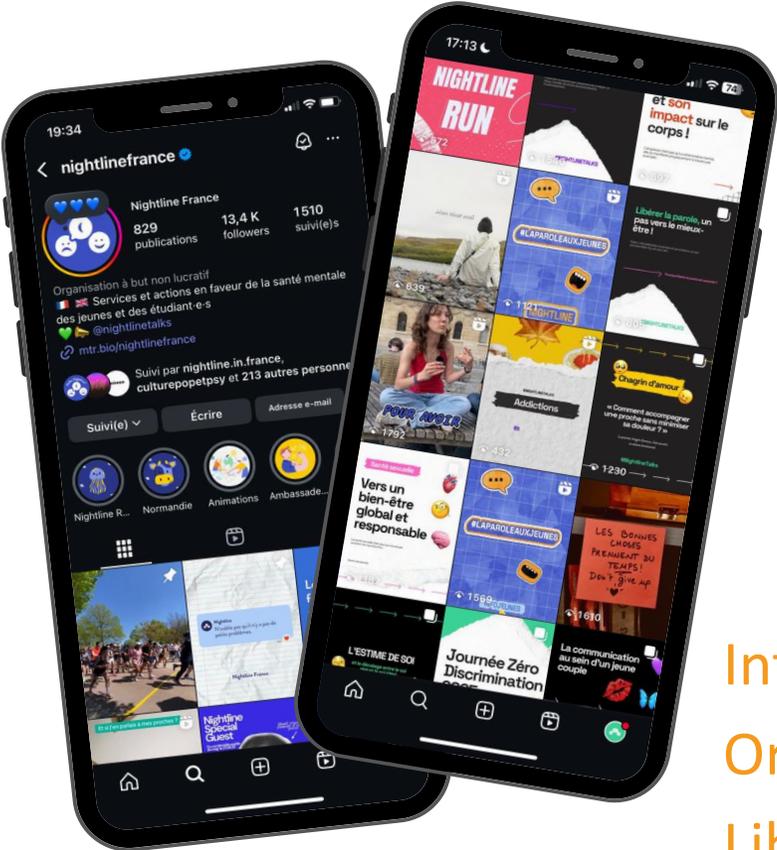
Pour orienter vers des soutiens en santé mentale

soutien-etudiant.info



- référencement des ressources psychologiques professionnelles, gratuites, en fonction de son lieu de vie
- dans toute la France
- environ 6 000 entrées

# Une présence digitale forte



Informer  
Orienter  
Libérer la parole



11.2K followers



24,9K followers, 266K Likes



13.4K followers



1.8K followers



7.5k followers

## D'autres ressources disponibles

---

- Des **lignes d'écoute** : 3114 (prévention du suicide), 3919 (VSS), Fil Santé Jeunes, SOS Apprenti...
- Des **lieux d'accueil** : les Services de santé étudiants (SSE), les Point Accueil et Ecoute Jeunes (PAEJ), les Maisons des adolescents (MDA), les Centres médico-psychologiques (CMP)...
- Des **ressources numériques** : Psycom (des livrets thématiques, un outil comme le Cosmos de la santé mentale<sup>®</sup> ...), CNAM (Guide Partenaires Jeunes, avec une entrée : "je suis apprenti.e") et aussi le [livret ressources](#) de l'Alliance pour la Santé mentale...



**Restons  
en contact**

N'hésitez pas à nous écrire :  
[territoires@nightline.fr](mailto:territoires@nightline.fr)

# ZOOM sur la santé mentale des apprentis

## Conclusion

- **Linda Oulmane**, Réseau des Carif Oref



# Les prochains webinaires

- ✓ Apprentis sans contrats : quels outils d'accompagnement et de financement ? 28 octobre 2025 14h-15h30 [Inscrivez-vous ici](#)
- ✓ Violences sexistes et sexuelles au travail : comment agir ? 25 novembre 2025 – 14h30 – 16h00 [Inscrivez-vous ici](#)
- ✓ Comment utiliser les IA dans les pratiques de formation ? 4 décembre 2025 – 14h00 – 15h30 [Inscrivez-vous ici](#)



# Les kits ressources

- Disponibles sur le site du Réseau des Carif-Oref :
  - Le **handicap** ;
  - L'**égalité, la mixité et la diversité** ;
  - La **mobilité internationale** ;
  - **Droits, devoirs, santé et sécurité** des apprentis ;
  - Les **difficultés d'ordre social et matériel** et l'**accès aux aides**.
- A venir :
  - La **cohérence** de la formation, la **formation à distance**, l'**évaluation** des compétences ;
  - L'accompagnement de la **recherche d'employeur** et la **prévention des ruptures**.

Retrouvez les kits ressources ainsi que les replays et supports des webinaires sur la page du site Internet du Réseau des Carif-Oref : <https://www.intercariforef.org/kits-ressources-et-webinaires>

# Merci pour votre attention



[animations@cariforefoccitanie.fr](mailto:animations@cariforefoccitanie.fr) / [parcourspro@cap-metiers.pro](mailto:parcourspro@cap-metiers.pro)

