



COLLECTIF SANTÉ MENTALE DES JEUNES

des Vallons du Lyonnais



POURQUOI CE COLLECTIF ?

FIN 2024

Sollicitation de la **CPTS** par **Sandrine Arnaud**, élue à la jeunesse de Vaugneray, pour travailler sur la santé mentale

DÉBUT 2025

Large **appel à participation** pour un comité de santé mentale, notamment auprès des élus locaux

FIN 2025

Un collectif de **plus de 40 partenaires**, ayant mis en place des actions concrètes pour les jeunes



LE COLLECTIF, UN DOUBLE OBJECTIF

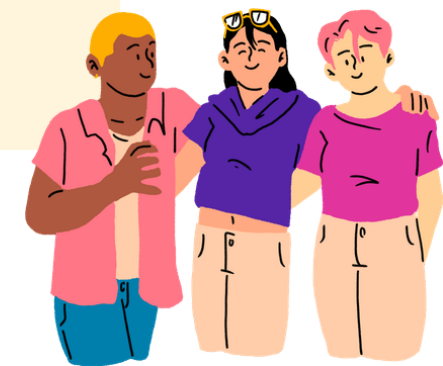
DÉVELOPPER

l'interconnaissance
et la capacité d'agir
des acteurs de la
jeunesse



RENFORCER

l'offre de prévention
et de soins existante
pour les jeunes en
situation de mal-être



QUEL PUBLIC CIBLE ?

Cible directe :

Jeunes de 10 à 25 ans touchés par une période de mal-être physique, psychologique ou social et/ou concerné par un trouble psychique



Cible indirecte :

Acteurs de la jeunesse

Parents, amis, ou tout entourage du jeune

Anciens jeunes concernés

NOS ACTIONS PHARES EN 2025

DIAGNOSTIC

Réalisation d'un **sondage auprès des jeunes** du territoire sur leurs besoins en santé mentale (10-25 ans) : près de 700 réponses !

INTERCONNAISSANCE

Création d'un **annuaire des partenaires**
Mise en place de **rencontres régulières** entre partenaires

CONNAISSANCE

Formation d'animateurs jeunesse aux Premiers Secours en Santé Mentale
Formalisation d'une **fiche d'orientation** d'un jeune en situation de mal-être



Sondage sur la santé mentale des jeunes des Vallons

Entre juin et décembre 2025 (7 mois) - 695 répondants



Etat psychologique actuel

Le mot *mal-être* renvoie...

- 1 Mal dans son corps (83%)
- 2 Tristesse (68.5%)
- 3 Angoisse (68.5%)

65.3%

ont indiqué aller **plutôt bien ou très bien**

Les sources de soutien :

- 1 Amis (68%)
- 2 Famille (59%)
- 3 Personne (10%)

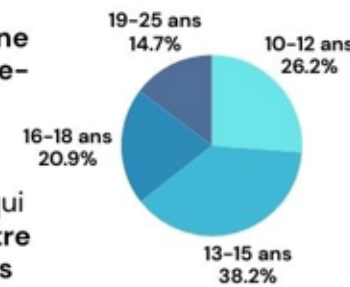
Ca leur arrive...

- ☹️ D'être parfois tristes à 67.6%
- 😞 D'être souvent angoissés à 40.7%
- 😡 D'être souvent en colère à 55% (soit 382 jeunes)
- 🧑 D'être parfois seuls à 40.3%
- 🗑️ D'être parfois en difficulté avec les autres à 36.1%

Sociodémographie

Il y a une **bonne parité homme-femme**

Quelques répondants qui ont indiqué **être non-binaires**



- 67.5%** vivent avec leurs deux parents
- 92%** ont des frères et sœurs
- 71.2%** habitent en campagne

Activités qui leur font du bien

- Passer du temps avec leur **famille & amis** (62%)
- Faire du **sport** (56%)
- Passer du temps sur les **écrans** (50%)
- Mais aussi... favoriser la pratique d'activités sportives & artistiques

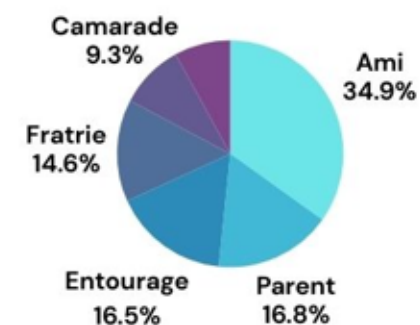
92 jeunes ont dit aller **plutôt mal voir très mal**

Besoins en santé mentale

- Créer un **lieu d'écoute** gratuit (31.4%)
- Renforcer le lien social** : loisirs, rencontres, groupe de parole (33.8%)
- Fournir une **liste de ressources** (26%)

Inquiétude pour autrui

46% des répondants sont inquiets pour...



Résultats du sondage réalisé auprès des jeunes des Vallons du Lyonnais

Affiche des groupes de parole jeunes de la clinique de l'Ouest Lyonnais



Clinique de l'Ouest Lyonnais
VOUS ACCOMPAGNER, AVEC SOIN

APPELEZ
L'UNITÉ AMBULATOIRE
DE 9H À 17H
04 78 16 80 80

En collaboration avec le collectif autour de la santé mentale des jeunes des Vallons du Lyonnais

Fiche pratique : que faire en cas de mal-être d'un jeune ?



Cette fiche est destinée à **tous les professionnels en lien avec un public jeune** (9-25 ans).

Conduite à tenir : Commencez par accueillir et écouter le jeune. Vous trouverez des ressources en page 2 pour guider votre écoute. Puis, orientez selon les signes que vous identifiez ! **Si vous avez un doute, il n'y a pas de doute** : n'hésitez pas à contacter les ressources pour avoir des conseils vis-à-vis de votre situation.

Veillez à ne pas vous positionner en tant que thérapeute mais plutôt en temps que **secouriste**

SIGNES D'ALERTE

Attention à ne pas confondre crise d'ado et dépression* (ou autre trouble psychique installé)

Paroles ou comportements inquiétants :

- Allusions à la mort ou au suicide à l'oral ou à l'écrit
- Préparation d'un passage à l'acte (messages d'adieu, don d'objets personnels, organisation de l'acte...)
- Automutilations (coupures, brûlures, griffures...)
- Changement brutal de comportement (repérable plusieurs fois)

Facteurs de risque :

- Antécédents familiaux de troubles psychiques
- Événements de vie difficiles (deuil, rupture, séparation des parents, harcèlement)
- Isolement ou conflit familial (violences intrafamiliales)
- Troubles du neurodéveloppement (TDAH, TSA...)
- Conditions de vie difficiles (précarité, difficultés financières)

QUE FAIRE SI LE JEUNE PRÉSENTE AU MOINS UN SYMPTÔME ?

Appel médecin traitant**



Appel LIVE
(0 805 05 05 69)
ou **SAMU (15)**



Orientation urgences

- de 16 ans

16-18 ans

18-25 ans

Urgences
pédopsychiatriques HFME :
04 72 12 95 62

Urgences Vinatier :
04 37 91 54 54

ou

Urgences psychiatriques
Hôpital Edouard Herriot :
04 72 11 00 09

**Annuaire des médecins des Vallons du Lyonnais



Fiche pratique : que faire en cas de mal-être d'un jeune ?

SIGNES EVOCATEURS

Emotionnels :

- Tristesse persistante, pleurs fréquents
- Irritabilité, colère inhabituelle
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Baisse de l'estime de soi, culpabilité excessive
- Anxiété, agitation intérieure

Cognitifs :

- Difficultés de concentration
- Discours pessimiste ou fataliste
- Pensées suicidaires ou morbides

Physiques & comportementaux :

- Perte ou prise de poids, troubles du comportement alimentaire
- Absentéisme, fléchissement scolaire, refus/phobie
- Fatigue importante, perte d'énergie
- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- Douleurs et plaintes physiques sans cause médicale
- Isolement social, refus de communication
- Usage de substances (alcool, cannabis...)

Des questions pour guider l'écoute :

"J'ai constaté que ... ? Qu'en penses-tu ? Comment te sens-tu ? Qu'est-ce que tu veux bien m'en dire ?"

"Je suis là pour en parler si tu le souhaites, je ne te jugerai pas"

"Je vois que tu n'es pas bien. Tu n'es pas seul.e, il existe des solutions pour t'aider. Souhaites-tu que je t'accompagne ?"

"As-tu déjà une personne ressource ou un suivi ?"



*Signes caractéristiques de la dépression :

La dépression repose sur l'association des symptômes évoqués dans cette fiche et d'une souffrance importante qui ont un impact sur la vie quotidienne du jeunes.
Les symptômes doivent durer **au moins 15 jours** et être **au minimum au nombre de cinq**.
En cas de doute, référez-vous à un professionnel de santé.

QUE FAIRE SI LE JEUNE PRÉSENTE UN OU PLUSIEURS SYMPTÔMES ?

Contacter le médecin traitant (cf. annuaire des médecins de la CPTS des Vallons)

Si vous exercez en établissement, suivez votre protocole interne

Autres ressources disponibles :

Plateforme LIVE (0 805 05 05 69), travaillant en lien avec le SAMU

Professionnels référents du jeune (par ex. psychologue, CMP)

Fil Santé Jeunes (0800 235 236 / www.filsantejeunes.com avec chat)

Prévention suicide (3114), enfance en danger (119)

Maison des Adolescents de Lyon (04 37 23 65 03) ou de Villefranche-sur-Saône (04 74 60 59 00)

Halppy Care (*privé*) - Tassin-la-Demi-Lune (04 81 09 90 00) de 0 à 25 ans

Cliniques de proximité (dès 18 ans) :

- Ouest Lyonnais - Vaugneray (04 78 16 80 80)
- Chavanerie - Chaponost (04 78 16 00 30)
- Champvert - Lyon 5 (04 37 49 33 20)

CMP de Francheville jusqu'à 16 ans (04 37 58 42 00) ou de Tassin-la-Demi-Lune dès 18 ans (04 72 59 13 70)

Ressources addicto
Addipsy :
04 72 94 34 03
CSAPA de Lyon :
04 72 84 62 00
Consultations jeunes consommateurs :
04 72 49 23 77

NOS PARTENAIRES LES PLUS ACTIFS



*Communauté de communes
et communes de la Métropole*



S^T MARTIN EN HAUT
Formations en alternance

*Établissements scolaires
de proximité*



*Structures
d'accompagnement social*



VOUS ACCOMPAGNER, AVEC SOIN

Établissements médicaux



Centres de loisirs

ET MAINTENANT ?

Poursuite du plan d'actions !



Création d'un parcours d'Activité
Physique Adaptée (APA)



Élaboration d'un pôle ressources
pour les jeunes

➤➤➤ **A LONG TERME** : instaurer une culture de la santé mentale



ALORS, ÇA VOUS PARLE ?

**Pour plus d'informations, nous
sommes joignables :**

cptsvallonsdulyonnais@gmail.com

06 78 05 14 63

