

Qu'est-ce qui contribue vraiment au bien-être des jeunes dans la ville ?

Environ 100 participants

Interlocutrices et interlocuteurs du débat

- **Linon Cier**, Conseillère municipale déléguée en charge de la jeunesse
- **Bénédicte Tognini, Mathilde Dubois**, Direction vie associative enfance et jeunesse, Ville de Bordeaux
- **Anouk et Marjolaine**, Étudiantes en 3ème année à Sciences po Bordeaux
- **Mariette**, en service civique sur le contrat local de santé mentale auprès d'Unis Cité à la disposition de la Ville de Bordeaux
- **Florence Josse**, Infirmière en Pratique Avancée - Psychiatrie Santé Mentale, Centre Hospitalier Charles Perrens
- **Pauline Legardien**, Mission démocratie permanente, Ville de Bordeaux
- **Corine Furlan**, Direction administrative et financière (éducation, sport et société), Ville de Bordeaux

Le Printemps des expressions (PREX) 2026, après une première journée riche en ateliers et activités autour du bien-être des jeunes et de la santé mentale, s'est terminé par une soirée festive, créative et engagée, le vendredi 10 avril 2026, réunissant au total près de 450 personnes.

La soirée a débuté par un débat participatif autour d'une question forte « *Qu'est-ce qui contribue au bien-être des jeunes dans la ville ?* ».

Retour en mots et en dessins au sujet de ce temps d'échange riche, ayant donné la parole aux principaux concernés.

Un quart d'heure avant le début du débat, **Anouk et Marjolaine**, Étudiantes à Sciences po Bordeaux et **Pauline Legardien**, Chargée de mission à la Mission démocratie permanente de la Ville de Bordeaux, sont allées à la rencontre des jeunes pour les inviter à participer au débat mais aussi afin de les sonder :

- **Qu'est-ce qui te motive ? Qu'est-ce qui fait que tu as envie de te lever le matin ?**
- **Est-ce qu'il y a des choses qui te mettent le moral à zéro, qui te minent ?**



Soirée débat sur la santé mentale

Compte-rendu illustré - PREX 2026

Ce qui motive et ce qui fait du bien + + +

Les personnes interrogées ont exprimé plusieurs sources de motivation ou ce qui les faisaient se lever le matin, notamment :

- 1 Les relations sociales** constituent le facteur principal : famille (notamment le soutien familial), amis (7 occurrences), relations amoureuses et entourage proche.
- 2 Le bien-être passe également par les besoins fondamentaux de l'équilibre personnel** : dormir (6), manger (6), prendre du temps pour soi, se sentir bien dans sa peau et être en bonne santé.
- 3 Les pratiques culturelles et artistiques** occupent une place importante, notamment la musique (6), l'art perçu comme une forme de thérapie, ainsi que le théâtre, la danse, les expositions, le dessin ou la lecture. Le lien à la nature est aussi fortement présent, à travers la mer, la campagne, le soleil, l'air extérieur ou les animaux.
- 4 Les valeurs et un état d'esprit**, tels que l'entraide, la bienveillance, le fait de se sentir utile, l'humour ou la joie de vivre. Les loisirs et le temps libre (sorties, jeux, séries) participent également au bien-être. Enfin, d'autres éléments plus ponctuels sont cités : le sport, la spiritualité, l'imagination ou encore le travail et les projets d'avenir.



Ce qui impacte de négativement, ce qui mine le moral - - -

Les éléments identifiés comme impactant négativement le moral se structurent également en plusieurs catégories.

- 1 Les relations sociales** apparaissent comme une source importante de mal-être, notamment à travers les disputes (4), les trahisons, les relations familiales ou personnelles difficiles, ou encore certaines interactions dans les cadres scolaire et professionnel.
- 2 Les comportements et valeurs perçus comme négatifs** sont fortement cités : irrespect, injustice, malveillance, hypocrisie (2), racisme, homophobie et harcèlement.
- 3 Les difficultés liées à la santé mentale et à l'état émotionnel**, telles que l'anxiété, l'anxiété sociale, le surinvestissement mental ("overthinking"), l'hypersensibilité ou encore le manque de sommeil.
- 4 Le cadre scolaire** est identifié comme un facteur de stress, avec la pression des cours, des devoirs, les contrôles ou les relations avec les enseignants. **Le contexte social et politique** est également mentionné, à travers la vie chère, les difficultés d'orientation, la guerre ou le climat politique global.
- 5 Les violences**, notamment sexistes et sexuelles, ainsi que certains comportements agressifs, sont également cités comme facteurs de mal-être. Une dimension liée aux rapports de genre apparaît, avec des références au patriarcat, au machisme et à certains comportements masculins. Enfin, quelques éléments plus isolés ou contextuels sont évoqués, comme la foule, l'alcool ou des situations individuelles.



Soirée débat sur la santé mentale

Compte-rendu illustré - PREX 2026

Après cette première prise de température à chaud, le débat a pu s'ouvrir.

Ouverture du débat



Bénédicte Tognini, Responsable de la mission jeunesse à la Ville de Bordeaux, et **Linon Cier**, Conseillère municipale déléguée en charge de la jeunesse, remercient les participants et les participantes et lancent le débat.

Bénédicte
Tognini



Linon Cier

Définition de la santé mentale



Mariette

Mariette, en service civique sur le contrat local de santé mentale auprès d'Unis Cité à la disposition de la Ville de Bordeaux, commence par donner la définition de la santé mentale. Elle indique que la santé mentale évolue tout au long de la vie et qu'elle a un impact sur 4 domaines :

- La santé physique,
- La santé émotionnelle,
- La santé cognitive,
- La santé sociale.

Zoom sur le vocabulaire de la santé mentale



Florence Josse

Florence Josse, Infirmière en Pratique Avancée - Psychiatrie Santé Mentale au Centre hospitalier Charles Perrens, précise quelques termes liés à la santé mentale.

« Un trouble psychologique peut se traduire par un trouble de l'humeur, de l'anxiété, un trouble psychotique, un comportement alimentaire, une addiction.

Les troubles de l'humeur se caractérisent par une déstabilisation de l'humeur. Par exemple, la dépression correspond à une grande fatigue, une perte d'appétit, des problèmes de sommeil, une baisse d'énergie... Cette souffrance crée un impact important sur le corps et se traduit par des émotions plus fortes, une sensibilité accrue, une attitude parfois euphorique ou encore une grosse fatigue.

La bipolarité peut être de deux types :

De type 1 : cela signifie qu'il y a au moins 1 épisode maniaque sévère avec des symptômes très forts. La pensée est désorganisée.

De type 2 : cela signifie qu'il y a plusieurs épisodes d'humeur haute mais moins forts. On va plus vite, on est désinhibé. Les conséquences sont moins fortes.

Les troubles anxieux peuvent se traduire par des crises de panique, de l'agoraphobie, de la phobie, de la claustrophobie, une anxiété sociale. L'anxiété et la peur ont des conséquences invalidantes et donnent lieu à une humeur haute et une humeur basse. >>>

Soirée débat sur la santé mentale

Compte-rendu illustré - PREX 2026

Témoignages d'Anouk et Marjolaine



Anouk

Anouk est étudiante en 3^{ème} année à Sciences po Bordeaux. Elle est bipolaire de type 1, elle a été diagnostiquée en décembre 2024.

A son arrivée à Bordeaux (à la suite d'un déménagement et d'un séjour Erasmus), elle a commencé à sentir des symptômes de dépression mais n'a pas souhaité en parler. Elle a fait une crise maniaque. Elle a ressenti un trop plein d'énergie, des crises paranoïaques, une irritabilité qui affecte les relations.

À la suite d'une hospitalisation, elle a pu avoir un réel diagnostic. Il lui a été difficile d'accepter cette maladie qui est plutôt stigmatisée.

Ce qu'elle invite à faire :



- Il est très important d'en parler.
- La santé mentale s'accompagne de la santé physique (bien manger, bien dormir, faire du sport).



Marjolaine

Marjolaine est également étudiante en 3^{ème} année à Sciences po Bordeaux.

Lors de la rentrée scolaire, elle revenait elle-aussi d'un séjour Erasmus, elle a ressenti une anxiété avec l'impossibilité de réfléchir et de s'exprimer, de former des idées. Elle a vu ses capacités cognitives disparaître, ses relations sociales se sont étioilées faisant place à un isolement.

Marjolaine a appelé le 3114 (numéro national de prévention du suicide) et a indiqué spontanément « *je suis folle je ne vais pas m'en sortir* ». Par les mots de son interlocuteur, elle a pris conscience qu'elle n'était pas folle et pouvait retrouver une vie normale.

Ce qu'elle invite à faire :



- La santé mentale c'est tabou. Pourtant la dépression, c'est une vraie maladie dont on peut parler. Il faut oser parler même si c'est difficile et se dire au contraire que c'est courageux.
- Il est essentiel de se dire que l'on n'est pas seul.
- Il faut s'écouter, se reposer, prendre conscience que la santé mentale est importante autant que la santé physique.
- Elle conseille de prendre le temps de faire des pauses, de mettre des mots sur le mal être ressenti.

Les conseils de Florence Josse, Infirmière en Pratique Avancée - Psychiatrie Santé Mentale au Centre hospitalier Charles Perrens

Comment peut-on s'aider soi-même quand on craint le jugement des autres ?

☞ Il faut accepter que l'on puisse demander de l'aide aux médecins, aux professionnels de santé. Ce n'est pas pour autant être inférieur.

La peur du jugement c'est quelque chose dont on a tous fait l'expérience. ➤



Florence Josse

Soirée débat sur la santé mentale

Compte-rendu illustré - PREX 2026

Échanges avec les participants et participantes



Mathilde

Mathilde Dubois, Conseillère enfance à la Direction vie associative enfance et jeunesse de la Ville de Bordeaux, sillonne les rangs pour que les participants et participantes puissent poser leurs questions par écrit.



Question d'un anonyme : Est-ce que ça se guérit la dépression ?

Florence Josse :

« Oui mais pas toujours. Si une prise en charge se fait dès la première fois, les chances de guérison sont plus importantes et l'hypothèse de ne pas replonger aussi. Si on laisse s'installer une rechute, le risque de replonger augmente. Il est important de savoir qu'il est possible de se rétablir de presque tous les troubles psychiques. »



Florence

Question d'une ado fille : Pourquoi quand on est bipolaire on change d'émotions sans être consentant ?



Anouk Marjolaine

Anouk :

« Il n'y a pas de causes. J'ai observé une alternance entre les saisons (hiver/été). Je suis le rythme des saisons mais cela intervient sans prévenir. »

Marjolaine :

« Les troubles bipolaires ce ne sont pas seulement les émotions, c'est plutôt le changement d'humeur. »



Question d'un anonyme : Avez-vous déjà déréalisé ?

Anouk :

« En état d'anxiété H24, il n'y a plus de conscience. Tout devient compliqué. »

Florence Josse : Cet état est présent dans plein de troubles différents, ce sont des symptômes dissociatifs. Le monde paraît irréel. La dépersonnalisation est un autre symptôme dissociatif avec le sentiment que l'on n'est plus dans son corps. »



Témoignage d'un adulte homme : Il faut appeler le 3114, numéro d'urgence qui propose une écoute 7/7 et H24.

Témoignage d'une ado fille : On peut parler à une peluche ou un doudou car au moins il ne répétera pas et ne portera aucun jugement.

Anouk : « Cela vaut également pour les adultes. »



Témoignage d'un adulte homme : Nous avons tous des différences par rapport aux autres.



Question d'une adulte femme : Une écoute est-elle proposée dans les établissements scolaires publics ?

Ado fille : Oui, de temps en temps, une psychologue tient une permanence ; il y a une salle des émotions dans mon collège.

Marjolaine : « Il est possible de bénéficier de séances de psy gratuites (mon soutien psy et santé psy étudiants). »

Soirée débat sur la santé mentale

Compte-rendu illustré - PREX 2026

Animation interactive

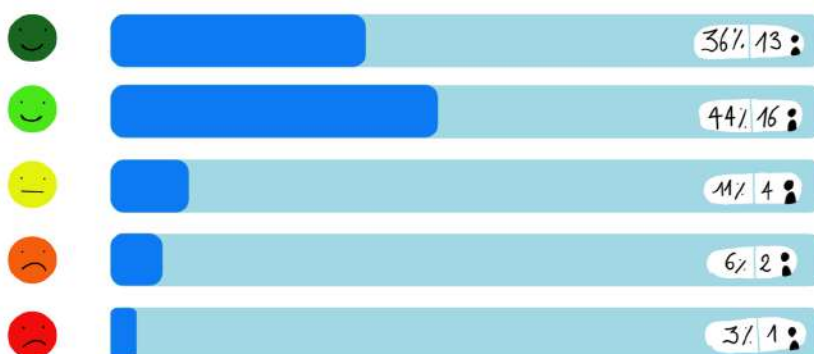


Pauline Legardien, Chargée de mission à la Mission démocratie permanente de la Ville de Bordeaux, propose aux participants et participantes de répondre à plusieurs questions pour mieux les connaître et percevoir leur ressenti au sujet de la santé mentale.

Récap Wooclap

1) État émotionnel des participant.es

Répartition des réponses à la question "Comment ça va ? A quel emoji vous vous identifiez le plus ?" :



2) Préjugés sur la santé mentale

Les réponses font émerger plusieurs catégories de représentations : "Quels sont vos préjugés sur la santé mentale ?"

- **Le déni et la minimisation** apparaissent à travers des propos tels que "c'est une phase", "tu exagères", "ça passera", traduisant une tendance à sous-estimer la souffrance psychique.
- **La stigmatisation et la caricature** sont également présentes ("c'est des fous", "les dépressifs sont des flemmards", "ce sont des faibles", "parler c'est pour les faibles"), révélant des représentations dévalorisantes persistantes.
- Certaines réponses relèvent d'une **suspicion ou d'une illégitimation** ("ils font semblant", "ils font les victimes"), mettant en doute la sincérité des personnes concernées.
- **Un manque de connaissance** est aussi exprimé ("on n'y comprend rien", "pas sensibilisé", "je ne sais pas"), témoignant d'un déficit de repères collectifs.
- Enfin, plusieurs réponses traduisent **une injonction à l'autonomie** ("il faut s'en sortir seul", "ne pas y arriver = pas assez fort"), associée à une forme de culpabilisation.
- A l'inverse, certains participant.es expriment **un recul critique face à ces préjugés** ("c'est réel", "ça fait partie de l'humain", "aucun").

3) Expérience personnelle de la santé mentale

A la question "Avez-vous été atteint d'un trouble ou d'un épisode de santé mentale ?"



Soirée débat sur la santé mentale

Compte-rendu illustré - PREX 2026

Animation interactive

4) Stratégies individuelles de bien-être

A la question "Quand ça ne va pas, qu'est-ce qui vous fait du bien ?", les réponses mettent en évidence plusieurs types de ressources mobilisées par les participant.es.

- **Les activités individuelles** sont largement citées, notamment écouter de la musique (très récurrent), regarder des contenus (séries, vidéos), ou s'isoler temporairement.
- **Les relations sociales** apparaissent également centrales, parler à ses amis, voir ses proches ou partager des moments avec son entourage.
- **Les activités physiques** et de plein air sont aussi mentionnées (sport, marche, sortie), ainsi que des pratiques de détente ou de réconfort (manger, dormir, se reposer).
- Enfin, certaines réponses relèvent de **stratégies émotionnelles plus directes**, comme pleurer, se distraire ou "ne rien faire", traduisant différentes manières de gérer des moments difficiles.

Les réponses montrent une diversité de stratégies, mêlant ressources individuelles, sociales et corporelles.

5) Solutions et attentes envers la Ville

"Quelles sont les solutions pour une santé mentale équilibrée ?" - Les propositions formulées s'organisent autour de plusieurs axes :

- **La prévention et la sensibilisation** sont fortement demandées, notamment en milieu scolaire et universitaire, ainsi qu'à travers des actions de communication.
- **L'accès aux soins** constitue un enjeu central, avec des attentes autour de la gratuité ou du remboursement des consultations, de l'augmentation du nombre de professionnels et d'un accès facilité aux dispositifs existants.
- **Le cadre de vie** est régulièrement évoqué, avec des demandes liées à la nature en ville, aux espaces verts, à la réduction des nuisances et à l'amélioration de l'environnement urbain.
- **Les conditions de vie** apparaissent comme un facteur déterminant, à travers des propositions visant à réduire la précarité, renforcer les aides sociales et améliorer le pouvoir d'achat.
- **Le lien social et la vie collective** sont également valorisés, notamment via des événements culturels, des activités associatives et des temps conviviaux.
- Enfin, plusieurs contributions insistent sur la nécessité de **former les professionnels et les institutions** (enseignants, élus, structures éducatives et professionnelles) **aux enjeux de santé mentale**.

Conclusion

Marjolaine conclut sur le fait de demander de l'aide, il ne faut pas se dire qu'on peut s'en sortir seul.

Anouk rappelle que le soutien médical est très important. Il ne faut pas craindre d'inquiéter ses proches qui seront plutôt contents de savoir que l'on va mieux.

